INFORMACYJNY

KALENDARZ NARCIARSKI

NA SEZON

1948

ROK WYDAWNICTWA

XIV

WYDAWNICTWO POLSKIEGO
ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

SKRÓCONY KALENDARZ NA ROK 1948

Półrocze I	N	P	W	Ś	C	P	S
Styczeń					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
Luty	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29						
Marzec		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
Kwiecień					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	
Maj							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
Czerwiec			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

Kalendarium na półrocze II-gie patrz 3-cia strona okładki

Kalendarz imprez sportowych

(data, miejsce zawodów, konkurencje, organizator)

GRUDZIEŃ 1947

7 — 8 Klimczok — Kombinacja norweska — SN PTT Bielsko.

14 Zakopane — Otwarcie sezonu zimowego — Bieg 10 km — II Okręg PZN.

14 Kraków — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN TS „Wisła" Kraków.

15 Zakopane — Skoki — II Okręg PZN.

21 Zakopane — Gigant-Slalom — II Okręg PZN.

21 Karpacz — Zawody narciarskie międzyklubowe Okręgu Dolnośląskiego — O. M. TUR.

21 Magórka — Bieg płaski — SN PTT Bielsko.

25 Szczyrk — Konkurs skoków 10-lecia — KN Szczyrk.

26 Zakopane — Konkurs skoków — II Okręg PZN.

26 Karpacz — Konkurs skoków (zawody międzyklubowe Okręgu

Dolnośląskiego) — O. M. TUR.
28 Zakopane — Konkurs skoków — II Okręg PZN.
28 Goleszów — Zawody międzyklubowe Okręgu Śląsko-Dąbrowskiego — O. M. TUR.
31 Zakopane — Sztafeta 4 x 10 o puchar Kapitana Sportowego — II Okręg PZN.
31 Wisła — Konkurs skoków - biegi — IV Okręg PZN.
31.XII - 1.I.48 Szklarska Poręba — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR.

STYCZEŃ 1948

1 Szklarska Poręba — Konkurs skoków — KN Szklarska Poręba.
2 Szczyrk — Zawody juniorów — KN Szczyrk.
2—4 Goleszów — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR.
2—4 Krynica — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR
4 Karpacz — Konkurs skoków — VII Okręg.
4 Sucha — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN ZZK Sucha.
4 Szczawnica — Zawody narciarskie młodzieży — SN „Wisła" Szczawnica.
4 Hala Gąsienicowa Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Kraków.

4—6 Klimczok — Czwórmecz narciarski o nagrodę SN PTT — SN PTT Bielsko.

5 Warszawa Kraków — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR.

6 Na terenie całej Polski — Bieg o Odznakę za Sprawność Z. H. P.

6 Karpacz — Zawody saneczkowe — VII Okręg PZN.

6 Szklarska Poręba — Bieg zjazdowy — KN Szklarska Poręba

6 Zakopane — Skoki drużynowe II Okręgu — II Okręg PZN.

8 Zakopane — Zawody o Memoriał śp. por. Wóycickiego — SN „Wisła" Zakopane.

10—11 Zakopane — Zawody narciarskie Szczawnicy i Rabki — II Okręg PZN.

10—11 Karpacz — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR.

10—11 Cieszyn — Międzyklubowe zawody narciarskie — O. M. TUR.

11 Kraków — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Cracovia" Kraków.

11 Karpacz — Zawody o Odznakę zjazdową — VII Okręg PZN.

11 Katowice — Wyścigi skijoringowe — IV Okręg PZN.

11 Zakopane — Zawody o puchar Kornela Makuszyńskiego — II Okręg PZN.

16 Szklarska Poręba — Zawody Dolnośląskie — KN Szklarska Poręba.

16—18 Szklarska Poręba — Zawody Okręgowe OMTUR i ZRSS Okręgu Dolnośląskiego, Śląsko-Dąbrowskiego i Krakowskiego — O. M. TUR i ZRSS.

17—18 Kraków — Zawody narciarskie o Odznakę za Sprawność i Mecz narciarski SN AZS Kraków — SN TS „Wisła" Kraków — SN „Wisła" Kraków.

17—18 Iwonicz — Bieg Zjazdowy, konkurs skoków. bieg o Odznakę za Sprawność — SN „Nafta" Iwonicz

18 Karpacz — Bieg zjazdowy dla wczasowiczów — VII Okręg.

18 Szklarska Poręba — Konkurs skoków — KN Szklarska Poręba.

18 Magórka — Kombinacja alpejska i konkurs skoków — SN ZZK Sucha.

18 Szczawnica — Zawody jubileuszowe 15-lecia Sekcji — SN „Wisła" Szczawnica.

23—28 **Mistrzostwa Okręgów PZN — Okręgi PZN.**

24 Warszawa — Międzyorganizacyjne młodzieżowe zawody narciarskie — O. M. TUR.

25 Szędzielna Jaworze — Bieg płaski — SN PTT Bielsko.

25 Karpacz — Trójmecz organizacji młodzieżowych.
31.I — 1.II Karpacz — Ogólnopolskie zawody narciarskie — O. M. TUR.

LUTY 1948

31.I — 4.II. Zakopane — Mistrzostwa Polski Juniorów
Ogólnopolskie zawody ZHP,
Ogólnopolskie zawody organizacji młodzieżowych.
1 Zakopane — Bieg zjazdowy krakowskich klubów narciarskich — TTN Kraków.
1 Karpacz — „I-szy krok zjazdowy" — SN AZS Wrocław.
1 Krościenko — Bieg o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Kraków.
1—2 Sczawnica — Bieg o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Szczawnica.
1—2 Klimczok Szczyrk — Kombinacja alpejska — SN PTT Bielsko.
1—2 Magórka — Kombinacja alpejska i konkurs skoków — SN ZZK Sucha.
2 Na terenie całej Polski Dzień Narciarza.
2 Karpacz — Slalom - Gigant — SN AZS Wrocław.
2 Karpacz — Ogólnopolskie zawody narciarskie Zw. Prac. Pocztowych.

6 — 8 K r y n i c a — Międzyorganizacyjne zawody narciarskie — O. M. TUR.

7 — 8 S z k l a r s k a P o r ę b a — Zawody o nagrodę Przechodnią Puchar Karkonoszy (kombinacja alpejska i konkurs skoków) — KN Szklarska Poręba.

8 W i s ł a — Zawody graniczne — IV Okręg PZN.

12 — 15 S z k l a r s k a P o r ę b a — Ogólnopolskie zawody ZRSS — O. M. TUR.

12 — 16 K a r p a c z — Ogólnopolskie zawody Akademickie — SN AZS Kraków.

15 S z c z y r k — Konkurs skoków — KN Szczyrk.

15 S z c z a w n i c a — Bieg zjazdowy z Przechyby — SN „Wisła" Szczawnica.

15 B ł a t n i a — Międzyklubowe zawody. Mecz narciarski Podhale - Śląsk — SN PTT Bielsko.

18 — 23 K a r p a c z — **MISTRZOSTWA POLSKI — PZN.**

26 — 29 Z a k o p a n e — **Zawody o Memoriał śp. Bronisława Czecha — SN** PTT Zakopane.

29 Z w a r d o ń — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Kraków.

29 B i e l s k o — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN PTT Bielsko.

29 K r a k ó w — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Cracovia" Kraków.

MARZEC 1948

3—7 Z a k o p a n e — Międzynarodowe o Puchar Tatr — PZN

5—7 K a r p a c z — Międzynarodowe zawody Narciarskie Organizacji Młodzieżowych — O. M .TUR.

7 Z a k o p a n e — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Kraków.

7 K a r p a c z — Drużynowe zawody zjazdowe — SN AZS Wrocaw.

7—8 S z k l a r s k a P o r ę b a — Konkurs skoków — KN Szklarska Poręba.

8 K l i m c z o k — Kombinacja alpejska — IV Okręg PZN.

13—15 S z c z y r k — Zawody o Nagrodę Szczyrku — KN Szczyrk.

13—15 S z k l a r s k a P o r ę b a — Zawody narciarskie na zakończenie sezonu — O. M. TUR.

14 Z a k o p a n e — Slalom - Gigant — Z. H. P.

14 K a r p a c z — Zawody saneczkowe powiatu Jelenia Góra — VII Okręg.

14 K l i m c z o k — Zawody w kombinacji alpejskiej — SN PTT Bielsko.

21 Zakopane — Slalom - Gigant o Puchar M. R. N. Zakopane — II Okręg PZN.
23 Karpacz — Slalom wiosenny.
29 Babia Góra — Zawody zjazdowe z Babiej Góry — SN ZZK Sucha.
28—29 Zakopane — Zawody juniorów o mistrzostwo Okręgu Podhalańskiego — II Okręg PZN.
29 Zakopane — „Święto Zimowe" TS „Wisła" — SN „Wisła" Zakopane.

KWIECIEŃ 1948

4 Zakopane — Slalom - Gigant — TTN Kraków.

Polski Związek Narciarski

Protektor PZN-u:

Premier Józef Cyrankiewicz

WŁADZE I INSTYTUCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Rada Narciarska

Przewodniczący: Poseł mgr Reczek Włodzimierz, wiceprzewodniczący: Poseł Arczyński Marek, wiceprzewodniczący: Mgr Kisieliński Stefan, wiceprzewodniczący: Red. Statter Maksymilian wiceprzewodniczący: Dr Załuski Kazimierz.

sekretarz: Mgr Fiszer Ludwik, członkowie: Boski Władysław, Bujak Ignacy, Ppłk. mgr Kasprzyk Artur, Poseł Kowalczyk Stanisław, Dr. Macudziński Bolesław Inż. Rzepecki Jerzy, Red. Ziemba Stanisław.

W SKŁAD RADY NARCIARSKIEJ WCHODZĄ DELEGACI:

Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Oświaty, Ministerstwa Komunikacji, Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Rady Wychowania Fizycznego, Państwowego Urzędu WF i PW, Centralnej Komisji Związków Zawodowych, Związku Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych, Związku Harcerstwa Polskiego, Organizacji Młodzieży TUR, Związku Walki Młodych, Związku Młodzieży Wiejskiej „Wici". Centrali Akademickich Związków Sportowych, Związku Polskich Związków Sportowych, oraz Przewodniczący Okręgów PZN.

Zarząd Główny

Prezes: W-Minister Wolski Władysław, wiceprezes urzędujący: Dr Boniecki Aleksander, wiceprezes: Inż. Gołogórski Daniel, wiceprezes: Płk. Zakrzewski Tadeusz, wiceprezes: Dyr. Kisieliński Stefan, sekretarz: Mgr Pirozyński Bolesław, zastępca sekretarza: Dr Gerhardt Andrzej, skarbnik: Kozień Tadeusz, zastępca skarbnika: Ciapuła Władysław, kpt.

sportowy: Bujak Franciszek, członkowie: Bukowski, Włodzimierz, Liberak Adam, Dr Macudziński Bolesław, Dr Witeszczak Wacław. Przewodniczący komisji sportowej: Płonka Zbigniew, wyszkoleniowej: Inż. Gołogórski Daniel, turystycznej: Dr Milata Władysław, młodzieżowej: Mgr Bugajski Jan, lekarskiej: Dr Czapnicki Henryk, prop.-wydawniczej: Red. Ziemba Stanisław, śniegowej: Mgr Wiuid Bogodar, nizinnej: vacat. saneczkarskiej: Mjr. Dobrowolski Wadysław.

Komisja Rewizyjna:

Dyr. Bukowiecki Tadeusz. Ciaputa Antoni, Kotarba Stefan, Pieliński Mieczysław, Inż. Plebańczyk Marian.

Komisja Sportowa

Przewodniczący: Płonka Zbigniew, zastępcy przewodniczącego: Inż. Ochoński Zbigniew, Pieliński Mieczysław, członkowie: Inż. Angelus Wojciech, Mgr. Bojcun Władysław, Inż. Bukowski Włodzimierz Danielak Zbigniew, Faden Józef. Dr Gerhardt Andrzej, Dr Huczyński Janusz, Jenner Roman, Dr Kowenicki Stanisław, Mgr Marcinkowski Marian, Marusarz Stanisław, Mgr Pęksa Władysław, Dr Popielówna Irena, Mgr Orlewicz Marian, Romański Andrzej, Ryszówna Nola. Mgr Socha Stanisław, Węgrzynówna Zofia.

Komisja Wyszkoleniowa

Przewodniczący: Inż. Daniel Gołogórski, z-ca przewodniczącego: Słowiński Henryk, sekretarz: Malinowska Wanda, referat propagandowy: Sum Leon, referat organiz. kursów: Pucek Mieczysław, referat instruktorski: Szczurek Marian.

Komisja Turystyczna

Przewodniczący: Dr Milata Władysław, z-ca przewodniczącego: Prof. Leszko Ludwik, członkowie: Mgr Bojcun, Mgr Gajdzik, Mgr Kłapa, Mgr Lorenzówna, Dr Macudziński, Ratajski L., Szyperko J., Mgr Winid.

Komisja Lekarska

Przewodniczący: Dr Czapnicki Henryk, z-ca przewodniczącego: Dr Korta Stanisław, sekretarz: Dr Zając Leon, członkowie miejscowi: Dr Przyłuska Zofia, Dr Bochenek Michał, członkowie zamiejscowi: Dr Bocheński Leon, Dr Jabłkowski Jerzy, Dr Lange Jadwiga, Dr Miłaszewska Jadwiga, Dr Hippe Barbara, Dr Dzierżanowski Roman, Dr Spławiński Jan, Dr Drobniewicz Zygmunt, Dr Jezierski Stanisław, Dr Przetacznik Jan, Dr Erben Janusz, Dr Nowak, Dr Dukiet Mieczysław.

Komisja Młodzieżowa

Przewodniczący: Mgr Bugajski Jan, z-ca przewodniczącego: Prof. Korosadowicz Janusz, członkowie: Mgr Mochnac-

ki Michał, Mgr Sztolf Tadeusz, Mgr Keller Jan.

Komisja porozumiewawcza Organizacji Młodzieżowych przy Kom. Młodzieżowej

Przedstawiciel OM TUR: ob. Boski, przedst. Z. W. M.: ob. Gutowski, przedst. „WICI": ob. Marszał, przedst. Z. H. P.: ob. Zelazowski, przedst. Min. Oświaty: Mgr Bugajski.

Komisja Wydawnicza

Przewodniczący: Red. Ziemba Stanisław, z-cy przewodniczącego: Danielak Zbigniew, członkowie: Mgr Bośniacki Zygmunt, Kluzik Korneliusz, Liberak Adam, Dyr. Matula Tadeusz.

Komisja Śniegowa

Przewodniczący: Mgr Winid B., z-ca przewodniczącego: Dr Milata W., członkowie: Federowicz J., Dr inż. Gumiński J., Inż. Kajetanowicz Z., Mgr Kłapa M., Dr Macudziński B., Mgr Małachowski B., Michalczewski J., Dr Zych J.

Komisja Saneczkarska

Przewodniczący: Mjr Dobrowolski Władysław, członkowie: Inż. Gajewski, Kulisiewicz J.

PRZYJMOWANIE KLUBÓW I SEKCYJ

Jak Towarzystwo zostaje członkiem PZN

Polski Związek Narciarski zrzesza je-

dynie organizacje zajmujące się narciarstwem. W statutach tych organizacji musi być wyraźnie zaznaczone uprawianie narciarstwa względnie narciarstwo jako główny cel.

Członkiem zwyczajnym Polskiego Związku Narciarskiego może być każdy działający samodzielnie na obszarze Rzeczypospolitej klub (towarzystwo) narciarski, oraz autonomiczna sekcja (oddział) narciarska klubów (towarzystw) ogólno-sportowych, turystycznych oraz organizacji społeczno-wychowawczych.

Warunki

Organizacje, które pragną wejść w poczet członków Polskiego Związku Narciarskiego muszą dopełnić zasadniczego warunku zrzeszenia, przewidzianej statutem liczby osób. Liczba ta wynosi w miejscowościach, w których nie istnieje jeszcze członek PZN — 20 osób, w miejscowościach zaś, w których istnieje członek PZN — 50 osób (§ 11 statutu PZN).

Samodzielny klub (towarzystwo) narciarski do podania dołącza:

1) deklarację zobowiązującą do bezbezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów, przepisów PZN, oraz wszelkich zarządzeń władz Związku,
2) własny zatwierdzony przez władze państwowe statut, podanie władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia,

3) skład swego zarządu,
4) listę osób zrzeszonych,
5) sprawozdanie z dotychczasowej działalności.

Sekcja Narciarska (oddział) do podania załącza:

1) deklarację zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów, przepisów PZN, oraz wszelkich zarządzeń władz Związku,
2) statut organizacji macierzystej zatwierdzony przez władze państwowe, podanie władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia,
3) skład zarządu organizacji macierzystej
4) regulamin sekcji (oddziału) zatwierdzony przez organizację macierzystą,
5) skład zarządu sekcji (oddziału),
6) listę osób zrzeszonych przez sekcję (oddział),
7) sprawozdanie z dotychczasowej działalności sekcji (oddziału),
8) oświadczenie organizacji macierzystej, że ponosi pełną odpowiedzialność materialną za swą sekcję (oddział).

Ponadto należy uiścić wpisowe w wysokości zł. 500, w razie nieprzyjęcia wpisowe zostaje zwrócone. Organizacje młodzieżowe, robotnicze i wiejskie wpłacają wpisowe w wysokości zł. 200.

Kandydat na członka składa podanie za pośrednictwem właściwego Okręgu PZN, który przesyła je wraz z opinią Zarządowi Głównemu PZN.

Przyjęcie do Polskiego Związku Narciarskiego

Do Związku przyjmuje Zarząd Główny PZN (§ 10 statutu PZN) większością 2/3 głosów. Nieprzyjętemu kandydatowi przysługuje prawo odwołania się do Walnego Zjazdu Delegatów, który rozstrzyga w głosowaniu większością 2/3.

Spis Towarzystw

będących członkami Polskiego Związku Narciarskiego

Sezon 1947-48.

(Cyfra arabska oznacza stały numer porządkowy danego towarzystwa w ewidencji Polskiego Związku Narciarskiego. Cyfra rzymska w nawiasie oznacza przynależność okręgową danego towarzystwa. Numeracja Okręgów: I — Warszawski, II Podhalański, III — Krakowski, IV — Śląsko-Dąbrowski, V — Przemysko-Rzeszowski, VI — Pomorski, VII — Dolnośląski).

1. (II) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Zakopane, ul. Kościuszki, Dom Trzaski.
2. (III) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Kraków, Al. 3-go Maja 5, II Dom Akademicki.

3. (III) Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy — Kraków, ul. Stolarska 5, I p.
4. (IV) Sekcja Narciarska przy Śląskim Oddziale Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego „Watra" — Cieszyn, ul. Limanowskiego 20.
5. (I) Warszawski Klub Narciarski — Warszawa, ul. Wspólna 50, parter, Introligatornia.
6. (III) Harcerski Klub Narciarski — Kraków, ul. Karmelicka 31.
7. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Legia" — Kraków, ul. Sławkowska 6.
8. (I) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Zakopane, ul. Kościuszki.
9. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Kraków, ul. Retoryka 1.
10. Sekcja Narciarska Oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, Biała-Krakowską — Biała Krakowska, ul. Nad Niwką 23.
11. (II) Oddział Narciarski „Sokół" — Zakopane, ul. Krupówki, Hotel „Sport".
12. (II) Narciarski Klub Zjazdowy — Zakopane, ul. Krupówki, Sklep Sport. Bujaka F.
13. (II) Harcerski Klub Narciarski — Zakopane.
14. (II) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Szczawnica, Sanatorium PCK.

15. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Sokół" — Jasło, Kasa Oszczędności, Tad. Garbacik.
16. (I) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Pracowników Skarbowych — Warszawa, ul. Wileńska 2/4.
17. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Warszawa, ul. Polna 50.
18. (IV) Śląski Klub Narciarski — Katowice, ul. Mickiewicza 10.
19. (III) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Kraków, ul. Potockiego 5.
20. (I) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Tęcza" — Łódź, ul. Piotrkowska 293-295.
21. (IV) Klub Narciarski „Szczyrk" — Szczyrk, Komisja Klimatyczna.
22. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Poznań, Wały Zygmunta Starego 2/3.
23. (VII) Klub Narciarski „Szklarska Poręba" — Szklarska Poręba.
24. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Katowice, ul. Plebiscytowa 1.
25. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego Centralnego Zarządu Przemysłu Węglowego — Katowice, ul. Powstańców 46, pokój 41.
26. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportwego „Chełmek" — Chełmek, Fabryka „Bata".

27. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Łódź, ul. Południowa 10.
28.
29. (II) Sekcja Narciarska przy Związku Zawodowym Leśników „Leśnik" — Zakopane.
30. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Związkowiec" — Kraków, Rynek Główny 34, Oficyny, II p.
31. (I) Sekcja Narciarska Milicyjnego Klubu Sportowego — Warszawa, ul. Karowa 14/16. Wydz. Politycz.-Wych. por. Gronowski.
32. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Bielsko, ul. Żymierskiego 15.
33.
34. (III) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Dalin" — Myślenice, ob Passela.
35. (V) Harcerski Klub Narciarski przy Harcerskim Klubie Sportowym „Czuwaj" — Przemyśl.
36. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Koszarawa" — Żywiec.
37. (IV) Sekcja Narciarska Państwowej Fabryki Związków Azotowych — Chorzów.
38. (IV) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Kościuszko" — Chorzów, Huta „Kościuszko".
39. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Sosnowiec, ul. Targowa 18.

40. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Pogoń" — Katowice, ulica Lompy 14.

41. (IV) Sekcja Narciarsko - Turystyczna G. K. S. „Kresy" przy Dyrekcji Chorzowskiego Zjednoczenia Przemysłu Węglowego — Chorzów, Rynek 9—12.

42. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Baildon" — Katowice, Huta „Baildon".

43.

44. (III) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Kolejarzy — Sucha, koło Żywca.

45. (IV) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego Politechniki w Gliwicach — Gliwice, ul. Częstochowska 23—2.

46.

47. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego Pracowników Elektrowni — Będzin, Elektrownia.

48.

49. (I) Sekcja Narciarska Organizacji Młodzieży TUR. — Warszawa, ul. Mokotowska 3.

50. (VII) Sekcja Narciarska Dolnośląskiego Towarzystwa Sportowego — Karpacz, ul. Wielkopolska 74.

51. (III) Sekcja Narciarska Krynickiego Towarzystwa Hokejowego — Krynica, Dom Zdrojowy.

52. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Mościce" — Mościce.
53.
54. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowo - Oświatowego „Fablok" — Chrzanów, Okręgowy Urząd Likwidacyjny, p. Loegler St.
55. (VI) Klub Narciarski — Chełmża.
56. (III) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Cracovia" — Kraków, ulica Smoleńsk 16 lub ul. Łazarza-Boczna 3 m. 11, mgr Czaczko.
57. (III) Sekcja Narciarska Polsk. YMCA „Skimka" — Kraków, ul. Krowoderska 8.
58. (II) Sekcja Narciarska Polskich Kolei Linowych „Kasprowy" — Zakopane, ul. Kościuszki.
59. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Tramwaj" przy Związku Zaw. Prac. Kom. II Oddz. — Kraków, ul. św. Wawrzynca.
60. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego Okręg. Zakładu Elektrycznego „Ozet" — Tarnów, ul. Wilosa 2.
61. (VI) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Toruń, ul. Mickiewicza 2/4.
62. (III) Sekcja Narciarska Harcerskiego Klubu Sportowego — Krynica, Willa „Melsztyn". prof. Kociubiński A.
63. (IV) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Jozephy" — Bielsko, ul. Powstańców Śląskich 6.

64. (V) Sekcja Narciarska Aeroklubu Podkarpackiego — Krosno, ul. Staszica.
65. (II) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Wierchy“ — Rabka.
66. (IV) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Cieszyn, ul. Kraszewskiego 4, W. S. G. W.
67. (V) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Nafta“ — Krosno, Zjednoczenie Przemysłu Naftowego.
68. (V) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Nafta“ — Iwonicz.
69. (VII) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Wrocaw, Wybrzeże Wyspiańskiego 27, Politechnika.
70. (III) Sekcja Narciarska Sportowego Klubu Spółdzielców „Społem“ — Kraków, ul. św. Tomasza 43.
71. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Garbarnia“ — Kraków, ul. Swobody 4, Ludwinów.

Oficjalna lista sędziów PZN

I. Sędziowie międzynarodowi

Dr Boniecki Aleksander, Bujak Franciszek ppłk. Kasprzyk Artur, Dr Lankosz Józef. Dr Macudziński Bolesław, Dr Załuski Kazimierz.

II. Sędziowie związkowi

Alberti Adam, Boczar Mieczysław, mgr Bojcun Władysław. Boski Władysław, mgr Bośniacki Zygmunt, mgr Breuer Stanisław Bujak Ignacy, Bujak Józef Bujak Zygmunt, Bukowski Włodzimierz dr Dorawski Jan, Dyrek Ferdynand, Faden Józef, mgr Fischer Ludwik, płk. Fonferko Tadeusz, dr Fuchsa Zygmunt, dr Gerhardt Andrzej, inż. Gołogórski Daniel Gorczycki Wiktor, Górski Stanisław, dr Huczyński Janusz, Jabłoński Zygmunt, mgr Kisieliński Stefan, prof. Kolankowski Julian dr Kowenicki Stanisław, Kozdruń Mieczysław, prof. Leszko Ludwik, Lorek Eugeniusz, Marduła Franciszek Nitribitt Roman, inż. Ochoński Zbigniew, Paudyn Tadeusz, kpt. Pawlik Bruno, Pawłowski Leszek, Pieliński Mieczysław, Płonka Zbigniew, dr Popielówna Irena, Romański Andrzej, Rybicki Stanisław, Ryszówna Nola, inż. Rzepecki Jerzy, inż. Schiele Aleksander, inż. Schiele Kazimierz, inż. Stobiecki Tadeusz, Szałowska-Loteczkowa Janina, inż. Szczepański Adam, mgr Ustupski Jerzy, płk. Wagner Franciszek, Walkosz Władysław, Węgrzyn Zofia, dr. Witeszczak Wacław, Wnuk Henryk, Woyna Stanisław. Woyna-Orlewicz Marian, inż. Woźniakiewicz Tadeusz, Wróbel Tomasz, Zajączek Władysław, Zdyb Stanisław, Ziemba Stanisław, Zubek Stanisław.

III. Sędziowie okręgowi

Apollo Henryk, Bartman Stanisław, Bąbała Władysław, Bębenek Franciszek, mgr Biernakiewiczowa Jadwiga, Boroń Juliusz, Brzozówna Józefa, Bury Stanisław, Chęciński Piotr, Cybulski Jan. mgr Czaczko Zdzisław Czech Władysław, Danielczyk Leonard, Dąbrowski Kazimierz, Demel Maciej, Froncz Jan, Garbacik Tadeusz, Gąsior Antoni, Gibała Kazimierz, mgr Gorczyńska Antonina, ppłk. Górny Stanisław, Grela Witold, Hartwich Helena, Holeksa Karol, Huk Sławomir, Jasiński Janusz, Jasiński Marian, Jaworzyński Józef, Jazowski Andrzej, Jędruch Bronisława, Kalicińska Janina, Kantor Stefan, Karpowicz Adam, Klimonda Roman, Kluzik Korneliusz, Knobloch Apolinary, Kolanek Arkadiusz inż. Kołder Władysław, mgr Korosadowicz Maria, mgr Korzeniowski Rudolf, Kozień Tadeusz. Kożdoń Gustaw, Krzemiński Edmund, Kubalska Helena, Lachman Rudolf, dr Łaba Włodzimierz, Łaciak Franciszek, Malinowska Wanda, Małecki Alfons, Marcinkiewicz Tadeusz, mgr Marcinkowski Marian, inż. Mendocha Roman, Marta Stanisław, Minkowski Aleksander, Mróz Tadeusz Nitkowski Jerzy, Nycz Tadeusz, Ochotnicki Edward, Ostrowski Mieczysław, Parwicz Bronisław, Płonka Franciszek, dr Popiołek Kazimierz, Przetocka Maria Ramlo Mieczysław, Retinger Zofia, Rozmarynowicz Andrzej, Rubinow-

ski Rudolf, Rybka Aleksander, Sękowski Tadeusz, Siemianowski Tadeusz, Skrbeński Kazimierz, Słapczyński Antoni, Słomski Jan, ks. mgr Słowiak Władysław, Smełły Artur, Stachowicz Władysława, Stadnicki Paweł, Starzeński Aleksadner, Stopka Władysław, Strycharzewski Aleksander, Sum Leon, Szafer Przemysław, Szczerba Jan, Szczurek Marian, Szmek Karol, Szubra Tadeusz, Szymoński Władysław, Swierzyńska Maria, Taczak Stanisław, inż. Tarchalski Bolesław, Tatar Mieczysław, inż. Walczak Janusz, Weber Alfred, dr Werner Karol, Wieczorek Józef, inż. Wojnar Józef, inż. Wojnarowa Hermina, Woźniakiewicz Wanda, Wusatowski Zygmunt, dr Żebracki Witold, Żurak Stanisław.

Lista nauczycieli narciarstwa Polskiego Zw. Narciarskiego

(litera d oznacza dyplomowany, litera u unifikowany)

Honorowi nauczyciele narciarstwa w stopniu instruktora

1. Dr Boniecki Aleksander d. 2. Bujak Ignacy d. 3. Bujak Franciszek d. u. 4. Leszko Ludwik d, u. 5. Dr Macudziński Bolesław d. 6. Dr Majewski Wacław d. 7. Nitribitt Roman d. 8. Inż. Schiele Ale-

ksander d. 9. Inż. Schiele Kazimierz d. u. 10. Szałowska-Loteczkowa Janina d. 11. Dr Załuski Kazimierz d. 12. Zdyb Stanisław d. 13. Żubek Stanisław d.

Nauczyciele narciarstwa amatorzy w stopniu trenera

1. Mgr Kasprzyk Artur d, u. 2. Dr Lankosz Józef d, u.

w stopniu pomocnika trenera

3. Jakubowski Tadeusz. 4. Kozdruń Mieczysław. 5. Kruk Jan d. u. 6. Orlewicz-Woyna Marian d. u. 7. Vieweger Rufin d. u.

w stopniu instruktora

8. Adamczak Edward u. 9. Alberti Adam d. 10. Apollo Henryk u. 11. Balcer Mieczysław d. u. 12. Biernakiewicz Jadwiga u. 13. Bilewski Jan u. 14. Bośniacki Zygmunt. 15. Bugajski Jan. 16. Cetnarski Jan u. 17. Clar Tadeusz u. 17a. Cupryś Jan u. 18. Cybulski Jan. 19. Cyrekówna Bogumiła u. 20. Drobniak Napoleon u. 21. Druzbiak Włodzimierz u. 22. Dusik Józef. 23. Dylski Antoni u. 24. Florkiewicz Wojciech. 25. Gołogórski Daniel. 26. Harhardtówna Maria. 27. Hartwich Helena u. 28. Huk Sławomir u. 29. Janasz Teresa u. 30. Janicki Kazimierz. 31. Jaworski Władysław. 32. Jesionka Zygmunt d. u. 33. Jurzak Józef u. 34. Karp Zbigniew u. 35. Kędzior Fryderyk. 36. Kijanówna Janina. 37. Kisieliński Stefan

d. u. 38. Kobylański Janusz u. 39. Kożdoń Gustaw u. 40. Kram Andrzej u. 41. Kowenicki Stanisaw d. 42. Kressak Emil u. 43. Kubalska Helena u. 44. Leisten Zygmunt d. u. 45. Ładoś Jan. 46. Łarówna Bronisława. 47. Marusarz Stanisław u. 48. Masłowski Kazimierz u. 49. Mazurek Józef d. u. 50. Mendech Roman. 51. Michalekowa Maria. 52. Morzoł Paweł u. 53. Motyka Mieczysław u. 54. Musiolik Zofia u. 55. Niemczyk Jan u. 56. Nowak Henryk u. 57. Nowińska Helena. 58. Nowińska Zofia u. 59. Ostrowski Mieczysław u. 60. Pawlik Bruno d. u. 61. Petri-Łopczukowa Helena u. 62. Pęksa Andrzej u. 63. Pęksa Władysław u. 64 Płonka Jan u. 65. Płonka Franciszek. 66. Reyman Henryk d. u. 67. Rogowski Mieczysław. 68. Romański Andrzej. Buszko Roman d. u. 70. Russer Zdzisław. 71. Rybicki Stanisław d. u. 72. Skupień Stanisław u. 73. Stefański Adam Mieczysław u. 74. Strycharzewski Aleksander. 75. Szeligiewicz Kazimierz u. 76. Sztolc Tadeusz u. 77. Szubra Tadeusz. 78. Taczak Stanisław. 79. Targosz Zdzisław u. 80. Ustupski Jerzy. 81. Vogel Paweł u. 82. Voise Jerzy u. 83. Weber Stanisław u. 84. Wawrytko Stanisław u. 85. Wiarusz-Dubiel Zofia. 86. Wiśniewska Barbara u. 87. Wojnar Józef u. 88. Wusatowska Maria u. 89. Wyka Tadeusz.

90. Arzt Zdzisław u. 91. Brendler Jerzy u. 92. Broda Władysław u. 93. Brodacki Roman. 94. Cetnarski Antoni u. 95. Cichy Edmund u. 96. Czechówna Janina u. 97. Daniłowicz Leszek u. 98. Dębowicz Bolesław u. 99. Dotzauer Adam u. 100. Dudek Edward. 101. Galiński Kazimierz u. 102. Gluziński Tomasz u. 103. Gołębiowski Józef u. 104. Hegerle Zibgniew u. 105. Jura Józef u. 106. Kalicińska Janina u. 107. Kmita Tytus u. 108. Kowalski Tadeusz u. 109. Krupińska Anna u. 110. Lachman Rudolf u. 111. Laszczak Władysław u. 112. Lechowicz Jerzy u. 113. Machnowski Sławomir u. 114. Malinowska Wanda. 115. Malinowski Stanisław u. 116. Malzacher Bogumił u. 117. Małecki Grzegorz u. 118. Mąka Stanisław u. 119. Mastaj Jan u. 120. Mińkowski Aleksander u. 121. Mróz Edward. 122. Nowotarski Czesław. 123. Ostrowski Witold u. 124. Piecyk Wojciech u. 125. Piotrowski Jerzy u. 126. Pierzchalski Włodzimierz u. 127. Pucek Mieczysław u. 128. Pudło Jan u. 129. Raźniewski Stanisław u. 130. Rusiecka-Karpińska Halina. 131. Sichulska Kamilla u. 132. Sławska Irena u. 133 Słapczyński Antoni. 134. Skupień Tadeusz u. 135. Stawarski Władysław u. 136. Stepek Halina u. 137. Szczeniowska Alina u. 138. Szostak Edward. 139. Sztolf Łucja. 140. Swide Julian 141. Szymański Jerzy u. 142. Tapek Franciszek u. 143. Weberowa Zofia u. 144.

Wojderowska Stanisława. 145. Wojnar Hermina. 146. Wójtowicz Marian u. 147. Wróbel Tomasz. 148. Żeromska Zofia u. 149. Żur Tadeusz u.

ZAWODOWI NAUCZYCIELE NARCIARSTWA

w stopniu pomocn. trenera

1. Mastyk Rudolf d. u.

w stopniu instruktora

2. Czech Władysław d. u. 3. Dawidek Teodor u. 4. Droździkowska Janina u. 5. Faden Józef. 6.Froncz Jan u. 7. Gawlikowski Eugeniusz. 8. Gąsienica-Gładczan Stanisław u. 9. Górka Alfons. 10. Górny Stanisław. 11. Kawecki Jan u. 12. Klocek Stanisław u. 13. Lipowski Jan u. 14. Łuszczek Izydor u. 15. Niemkiewicz Bohdan u. 16. Nowak Stanisław u. 17. Ochotnicki Edward u. 18. Pawlica Adam u. 19. Pióręcka Janina u. 20. Płonka Zbigniew d. u. 21. Schindler Jerzy u. 22. Słowiński Henryk u. 23. Socha Stanisław. 24. Sum Leon u. 25. Szczurek Marian u. 26. Szeligiewicz Marian u. 27. Tajner Leopold u. 28. Wiśniewski Jan u. 29. Zubek Józef u.

w stopniu pomocnika instruktora

30. Bohdaj Jan u. 31. Broda Franciszek u. 32. Klamerus Bolesław u. 33. Kuźlik Władysław u. 34. Lazar Wolfgang u. 35. Wieczorek Antoni u.

NIESTOWARZYSZENI INSTRUKTORZY

1. Kuranówna Maria. 2. Musiał Tadeusz.

pomocnicy instruktora

3. Branicki Kazimierz. 4. Motorko Bronisław. 5. Grzbiela Józef. 6. Kolanek Arkadiusz. 7. Kopczyński Stefan. 8. Natkaniec Stefan. 9. Łojasówna Zofia. 10. Mięsojad Robert. 11. Kowalski Edward. 12. Wójtowicz Romuald. 13. Ciurus Zenon. 14. Burdzy Stanisław. 15. Flisak Albin. 16. Brewdzyński Bolesław. 17. Pietkiewicz Romuald. 18. Michałowski Ryszard. 19. Niemczyk Władysław. 20. Wieczorek Henryk. 21. Moczorodyński Czesław. 22. Śliwiński Emil. 23. Paszkowski Władysław. 24. Głogowski Tadeusz. 25. Ordon Bronisław. 26. Krótki Krzysztof. 27. Piwiński Ryszard. 28. Tańcula Antoni. 29. Czajka Adam. 30. Łucznik Jerzy. 31. Szołomicki Bolesław. 32. Donigiewicz Andrzej. 33. Rączkowski Piotr. 34. Szczepanik Władysław. 35. Skrętowski Czesław. 36. Wójcik Ryszard. 37. Podgórski Mieczysław. 38. Cudnoch Stanisław. 39. Barański Aleksander. 40. Kurewicz Henryk. 41. Kaczmarski Kazimierz. 42. Kaniewski Jan. 43. Hołd Mieczysław. 44. Bajcer Zygmunt. 45. Kuran Mieczysław. 46. Kotowski Zbigniew. 47. Jarosz Zbigniew. 48. Pudełko Mieczysław. 49. Jezak Stanisław. 50. Rojewski Antoni. 51. Zięba Stanisław. 52. Sokolik Roman. 53. Mianowski Wiktor. 54. Pochwat Bolesław. 55. Kamiński Jan. 56. Karolczakówna Barbara. 57. Baran Le-

szek. 58. Grus Józef. 59. Górecki Henryk 60. Prus Stanisław. 61. Peterówna Anna. 62. Kowalska Alina. 63. Dutkowska Krystyna. 64. Mrowiec Tadeusz. 65. Hubicki Władysław. 66. Tomaszewski Tadeusz. 67. Bauer Stanisław. 68. Kubowik Sylwester. 69. Mamoń Emil. 70. Jaskórowski Robert. 71. Jurczyńska Zofia. 72. Szeller Zygmunt. 73. Zieliński Stanisław. 74. Szymański Zdzisław. 75. Parwicz Zbigniew. 76. Synowiec Kazimierz. 77. Małecki Alfons. 78. Galant Zygmunt. 79. Zarębiak Józef. 80. Karpiński Alojzy. 81. Petek Leopold 82. Popiel Stanislaw. 83. Donikiewicz Jan. 84. Demczenko Anastazjusz. 85. Wolski Eugeniusz. 86. Marchacz Roman. 87. Janecki Zbigniew. 88. Antczak Henryk. 89. Gniewak Włodzimierz. 90. Pec Edwin. 91. Zawilski Janusz. 92. Boruta Kazimierz. 93. Fusek Włodzimierz. 94. Niemczycka Anna. 95. Spanlang Helena. 96. Mastaj Marian.

ZESTAWIENIE

Honorowi	(instr.)	13
Amatorzy	(trener)	2
„	(pom. tren.)	5
„	(instr.)	83
„	(pom. instr.)	60
Zawodowi	(pom. trenera)	1
„	(instr.)	28
„	(pom. instr.)	6
Niestowarzyszeni	(instr).	2
„	(pom. instr.)	94
		294

Odznaki PZN

REGULAMIN ODZNAKI SPRAWNOŚCIOWEJ P. Z. N.

I. POSTĘPOWANIE OGÓLNE

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę za sprawność jako uznanie za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach.
2. Zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy **nieposzlakowany obywatel polski**, który ukończył 18 rok życia i spełnił niżej podane warunki w zakresie sprawności narciarskiej.

Prócz tego dopuszczoną jest do ubiegania się o osobną odznakę młodzież w wieku 12 do 18 lat, spełniająca warunki w zakresie sprawności narciarskiej, przewidziane dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu P. Z. N., który ponadto czuwa, by:

1. odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu,

2. osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze jak najbardziej rzetelne,

3. by warunki uzyskania odznaki dostosowywano do rozwoju narciarstwa.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie, brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategoryj i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki, względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny PZN ma prawo nie udzielenia względnie odebrania odznaki wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,

2. działają na szkodę Związku,

3. którym udowodniono przekroczenie natury etycznej.

§ 8 Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu PZN do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ

§ 9. Konkurencja o odznakę odbywać się może:

1. podczas specjalnie dla konkurencji o odznakę organizowanych imprez,

2. podczas oficjalnych zawodów narciarskich w kraju,

3. podczas zawodów zagranicznych (w tym wypadku nieodzowne jest zaświadczenie danego Związku narciarskiego, stwierdzające prawdziwość danych).

§ 10. Szlaki biegów muszą być dokładnie wymierzone i wyznaczone oraz odpowiadać warunkom regulaminu zawodów PZN, przy czym start i meta muszą znajdować się w jednym miejscu. Zarząd Główny PZN ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające konkurencję o odznakę odebraniem prawa organizowania tej konkurencji w przyszłości, gdyby warunki zawodów były nieodpowiednie. W większych ośrodkach narciarskich konkurencja o narciarską odznakę za sprawność odbywa się na stałych trasach, ustalonych przez K. S. P. Z. N.

§ 11. Konkurencję urządza Towarzystwo należące do PZN, względnie organizacja, która otrzyma mandat od PZN (K. S. P. Z. N.)

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę nieodzowną jest obecność przynaj-

mniej dwóch sędziów okręgowych PZN (z wyjątkiem zawodów zagranicznych). Wyniki mają być bezzwłocznie podane do wiadomości Komisji Sportowej PZN, które przeprowadza ich weryfikację, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. Odznakę zdobyć można tylko raz w roku narciarskim (kilkakrotne próby są dopuszczalne). Zdobywanie odznaki możliwe jest tylko według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Konkurencja zaczyna się od zdobycia odznaki brązowej.

§ 14. Badanie lekarskie uczestników konkurencji jest obowiązujące.

III. WARUNKI ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ

Odznaka dla starszych:

§ 15. Narciarze w wieku: 1. 18—31 lat (włącznie), 2. 32—39 lat (włącznie) 3. 40 do 49 lat (włącznie), 4. 50—59 lat (włącznie), 5. 60 lat i więcej, ubiegają się o odznakę kategorii I-ej wszystkich stopni na podstawie warunków zebranych w tabeli. (p. str. 36 — 39). Wystarczy spełnić tylko jeden z podanych warunków, których wybór jest dowolny.

§ 16. Narciarki ponad 17 lat ubiegają się o odznakę za sprawność kategorii I-ej. wszystkich stopni, na podstawie warunków wykazanych w tabeli.

Normy dla kobiet:

Bieg 8 km w terenie pagórkowatym	17-29 lat	30-39 lat	40 lat i więcej
Brązowa odznaka. Należy osiągnąć:	1:10:00	1:19:00	1:27:00
Srebrna odznaka 1) Należy osiągnąć:	52:00	1:06:00	1:14:00
Złota odznaka 2) Należy osiągnąć:	48:00	1:00:00	1:08:00

1) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki brązowej.

2) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

§ 17. **Odznaka dla młodzieży.**

O odznakę kategorii II-giej dla młodzieży ubiegają się następujące klasy młodzieży: 1) Młodsi 12—14 lat, 2) Juniorzy 15—17 lat, 2) Dziewczęta 12—13 lat, 4) Dziewczęta 14—16 lat.

A) **Młodsi 12—14 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą młodsi 12—14 lat, jeżeli łącznie: a) w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 40 min., oraz b) na małej skoczni osiągną skok bez upadku 8 m długi.

Odznakę srebrną dla młodzieży zdobyć mogą młodsi, jeżeli trzykrotnie (każdorazowo raz do roku) normę powyższą powtórzą.

Tabela warunków zdobycia odznaki za sprawność dla narciarzy ponad 18 lat (Cz. I)

Nr konkur.	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka brązowa 18–31 lat	32–39 lat	40–49 lat	50–59 lat	60 lat i więcej	Odznaka srebrna 18–31 lat	32–39 lat	40–49 lat
1	Bieg 12–18 km. Należy osiągnąć	14 km	1:30.24	1:33.24	1;36.48	1;45.00	2:00.00	1;12.00	1;18.00	1;22.00
		15 km	1:53.45	1:57.30	2;01.45	2:16,15	2:41.15	1;32.00	1;39.45	1;44 45
		18 km	2:17.24	2:22 14	2;27.00	2:55.30	3:27.00	1:53.24	2;03.00	2:09.00
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		3:55.00	4:02.30	4:11.00	5:00.00	5:52.30	3:12.00	3;30.00	3:42.30
3	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7;05.00	7:17.20	7;31.40	9:01,00	10:50.00	5:30.00	6:02.30	6:27.30
4	Bieg złożony: Z ogólnej klasyfik. należy być w następ. pierwszych częściach		5/10	6/10	8/16	—	—	4/10	5/10	7/10
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		—	—	—	—	—	Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej		

Nr konkurencji	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka srebrna		Odznaka złota				
			50–59 lat	60 lat i więcej	18–31 lat	32–39 lat	40–49 lat	50–59 lat	60 lat i więcej
1	Bieg 12–18 km Należy osiągnąć	12 km	1:30.00	1:36.00	1:00.00	1:12.00	1:18.00	1:26.00	1:30.00
		15 km	1:55.00	2;02.30	1:16.30	1;32.00	1:39.45	1:50.00	1:55.00
		18 km	2;24.00	2;33.00	1:34.30	1:52,24	2:03.00	2:16.30	2:24.00
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		4:07.30	4:20.00	2;40 00	3:12.00	3;30.00	3:52.30	4;07.30
5	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7;13.20	7:34,10	4:35.00	5;30.00	6;05.00	6:48.20	7:13.00
4	Bieg złożony: Z ogółu klasyfik należy być w następ. pierwszych częściach		—	—	3/10	4/10	6/10	—	—
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki srebrnej				

(Uwaga: Zdobycie w tym okresie jedno-lub dwukrotnie odznaki brązowej albo zdobycie odznaki srebrnej wlicza się po przekroczeniu 15 lat wieku do okresu juniorów).

B) **Juniorzy 15—17 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą juniorzy, którzy w młodszym wieku nie zdobyli odznaki jeżeli łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1;28:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą co najmniej 11 przy minimalnej długości skoków 13 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadacze odznaki brązowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli normę wymaganą dla tej odznaki trzykrotnie powtórzą lub łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:18:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą przynajmniej 13, przy minimalnej długości 15 km.

Odznakę złotą dla młodzieży mogą zdobyć juniorzy, posiadający odznakę srebrną, powtarzając trzykrotnie normy dla niej wymagane.

C) **Dziewczęta 12 i 13 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli w biegu 3 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:30:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli normę powyższą dwukrotnie powtórzą.

(Uwaga: Indentycznie jak w uwadze przy ustępie A niniejszego paragrafu).

D) Dziewczęta 14 — 16 lat: Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:55:00

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki brązowej (może być ona zdobytą w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normy wymagane dla odznaki brązowej lub też w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą mogą zdobyć tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być ona osiągnięta w młodszym wieku), jeżeli dwukrotnie powtórzą normy wymagane dla odznaki srebrnej.

IV BIEGI WOJSKOWE ZE STRZELANIEM

§ 18. Biegi wojskowe ze strzelaniem są dwojakie:

a) **bieg 12-kilometrowy dla narciarzy w wieku 18—21 lat.**
b) **bieg 25-kilometrowy dla narciarzy w wieku 22—50 lat.**

1. Startować mogą w biegach narciarze wojskowi, stowarzyszeni lub nie;
2. Urządzać bieg mogą jedynie oddziały wojskowe lub organizacje P. W., które dostarczają broni, nabojów, urządzają strzelanie bojowe i delegu-

ją sędziów strzelania. Współpraca z organami PZN w myśl regulaminu odznaki w zakresie trasy, sędziowania itd. jest konieczna.

3. Wszystkie wymagania regulaminu odznaki dotyczące np. badań lekarskich, zapisów startowych, sędziowania itp. muszą być zachowane.
4. Ubiegający się o odznakę startują w stroju dowolnym, ponadto: pas z ładownicami i 10-ma nabojami, karabin używany w piechocie armii polskiej, z przepisowym sposobem noszenia. Plecak z obciążeniem 5 kg.
5. O dopuszczeniu ubiegającego się o odznakę na start ze względu na kwalifikacje strzeleckie i umiejętność obchodzenia się z bronią, decydują władze wojskowe lub P. W.
6. Trasa biegu odpowiadać ma warunkom biegu dystansowego. Strzelnica znajdować sią winna w drugiej połowie trasy. Obowiązuje ustawienie 2-ch stacyj odżywczych, zabezpieczają organizatorzy.
7. Ubiegający się o odznakę startują po kontroli obciążenia i rynsztunku, w odstępach nie częstszych jak 2 minuty. Startujący otrzymają na piśmie dane dotyczące stanowiska strzeleckiego i numeru tarczy strzeleckiej, względnie sposobu strzelania.
8. Czas zużyty na strzelanie wlicza się do czasu ogólnego.

9. Na strzelnicy polowej lub stałej, startujący w pozycji leżącej bez podpór, pod kontrolą ładuje broń i strzela, po czym kontrola odprawia go pieczętując kartkę przywiązaną do karabinu.
10. Dystans na strzelnicy 100 m, cel: popiersie, ilość strzałów 10. Liczy się każdy strzał trafiony. O trafieniach decydują nieodwołalnie i ostatecznie sędziowie strzelania, którzy sporządzają protokół, będący dodatkiem do protokółu biegu. Niewypały uzupełnia się. Oddane strzały do obcej tarczy nie liczy się. Z więcej trafionych aniżeli oddanych strzałów skreśla się nadwyżkę.
11. Za każdy strzał trafiony całkowicie w tarczę liczy się startującemu w wieku 18—21 oraz 22—31 lat — 2 minuty, w wieku 32—39 — 2 minuty i 30 sek., powyżej 40 lat — 3 minuty. Czasy te odlicza się z czasu biegu tworząc tak zwany czas ostateczny, ważny dla normy.
12. W wypadku gdy liczba trafień równa się 0, liczy się startującym we wszystkich klasach wieku — 10 minut karnych, które dolicza się do czasu biegu, tworząc tzw. czas ostateczny ważny dla normy.
13. Startujący, który w ogóle nie strzelał, nie może być klasyfikowany. (Szczegóły odnośnie strzelań reguluje instrukcja PUWF).

14. Normy czasowe dla biegu 25-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

	22—31 lat	32—39 lat	40—50 lat
Odznaka brązowa	3:50:00	4:02:30	4:10,50
Odznaka srebrna	3:07:30	3:22:30	3:32;30
Odznaka złota	2:35:00	3:07:30	3:22;30

Ponadto powtórzenia norm w/g zasad regulaminu odznaki.

15. Normy czasowe dla biegu 12-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:
odznaka brązowa 1:45:00
odznaka srebrna 1:30:00
odznaka złota 1:20:00
Pnoadto powtórzenia norm według zasad regulaminu odznaki.

16. Uzyskane czasy ostateczne ustalają na podstawie czasów biegu i protokołów strzelania tylko sędziowie PZN, którzy sporządzają ostateczny protokół w g wymagań regulaminu.

V. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 19. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie „Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę“, które:

a) interpretują niniejszy regulamin,

b) zawierają wymagania K. S. odnośnie przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę.

§ 20. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę za sprawność niektórym Towarzystwom.

Prawo to może być cofnięte.

2. Każde zawody, mogące dać wyniki przewidziane dla konkursu o odznakę za sprawność, muszą mieć odnośną zapowiedź. Wszystkie zawody, urządzane przez Związek lub przez niego poruczone do zorganizowania któremukolwiek towarzystwu oraz mistrzostwa okręgowe mają bez zapowiedzi ważność dla ubiegania się o odznakę za sprawność i w tym celu winny dostosować się do niniejszego regulaminu i „Wskazówek".

3. Każdy mający zamiar wziąć udział w konkursie o odznakę winien przed startem zgłosić odnośne życzenie do kolegium sędziów, względnie do komitetu organizacyjnego. Jeżeli konkuruje tylko o odznakę za sprawność — wychodzi ze startu po zawodnikach.

4. W specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach dozwolona jest mniejsza trasa, wymagająca kilkakrotnego obiegu.

5. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę za sprawność winien zapłacić wpisowe 30 zł na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w K. S. P. Z. N. w tzw.

„zapisy startowe" w cenie 30 zł za sztukę. Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych, nie mogą być weryfikowane.

6. Przy specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 30 zł dla Towarzystwa organizującego.

7. Wręczenie numerowanej odznaki za sprawność wraz z legitymacją, względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy odznakę przesyła Zarząd Główny PZN pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

8. Przydziału odznak dokonuje P. Z. N. każdorazowo po zweryfikwaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

9. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN. zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszoną przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach PZN i ukarze.

10. Odznak za sprawność PZN. nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani też pozbywać, pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do noszenia odznaki.

WSKAZÓWKI O URZĄDZANIU ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZA SPRAWNOŚĆ P. Z. N.

(Wydane na podstawie § 19 Regulaminu)

1. Organizatorzy zawodów o odznakę winni jak najskrupulatniej i jak najrzetelniej stosować się do regulaminu. Nie można dopuścić, aby wysiłek masy startujących poszedł na marne, gdyż naruszenie regulaminu grozi unieważnieniem wyników przy weryfikacji przez K. S. P. Z. N.

2. Inicjatywa organizatorów winna być jak najszersza, urządzać więc trzeba wszystkie rodzaje zawodów przewidziane w regulaminie zarówno dla narciarzy i narciarek starszych, jak i dla młodzieży. K. S. zaleca urządzanie raczej biegów dłuższych 15 — 18 km, dla których norma czasu jest łagodniejsza niż dla biegów krótszych 12 — 15 km.

3. O ile możności należy organizować zawody o odznakę w osobnych imprezach i nie łączyć ich ze zwykłymi zawodami. (Wyjątek stanowią zawody wspomniane w § 20, pkt. 2 regulaminu odznaki).

3. Konkurencję o odznakę należy organizować jak najczęściej, aby w ciągu całego sezonu narciarze mieli sposobność do poddania swej sprawności kontroli.

5. Należy baczyć, aby narciarze startowali w biegach odpowiadających ich wiekowi.

6. Przy organizowaniu imprez o odznakę za sprawność mają być wykonane następujące formalności:

A) Zawody mają być ogłoszone publicznie co najmniej na tydzień przed terminem, przy czym należy podać:
   a) dokładną nazwę zawodów: „Zawody o Odznakę za Sprawność Polskiego Związku Narciarskiego.
   b) Termin zamknięcia zgłoszeń i wpłacania spisowego.
   c) Termin i miejsce badań lekarskich.
   d) Termin i miejsce losowania numerów startowych.
   e) Termin i miejsce zbiórki i rozdania numerów startowych.
   f) Godzinę i miejsce startu.

B) Dla każdego zawodnika winien być przy jego zgłoszeniu się do zawodów, wypełniony dokładnie „zapis startowy", który podpisuje własnoręcznie zawodnik. Zapis startowy w cenie 30 zł. za sztukę winno się sprowadzić z Komisji Sportowej P. Z. N. Wyniki zawodów bez zapisów startowych i bez wpłacenia wpisowego do K. S. PZN uwzględnione nie będą.

C) Wszyscy startujący muszą być poddani badaniu lekarskiemu, które najlepiej przeprowadzić w przeddzień zawodów. Orzeczenie lekarskie wraz z podpisem lekarza ma być umieszczone na zapisie startowym. Brak orzeczenia unieważnia wynik.

D) Konkurencję przeprowadzić według podanych poniżej wskazówek.

E) Natychmiast po ukończeniu zawodów przystąpić do sporządzenia wymaganych protokołów i załączników i wysłać je najpóźniej w 8 dni po zawodach do Komisji Sportowej P. Z. N. celem weryfikacji.

W razie nienadejścia ich w ciągu dni 14 po zawodach, Komisja Sportowa PZN może nałożyć na opieszałe kluby kary:

a) odebrania prawa urządzania zawodów o odznakę za sprawność,

b) karę pieniężną w wysokości do 2.000 zł.

Odnośnie organizacyj niezrzeszonych w PZN, którym K. S. udzieliła pozwolenia na urządzenie zawodów o odznakę za sprawność (jak np. Komendom PW i WF, szkołom itd.) niewypełnienie powyższych wymogów lub uchybienia organizacyjne pociągną za sobą interwencję u władz przełożonych.

F) Po zweryfikowaniu wyników zawodów przez K. S. PZN mogą organizatorzy wykupić w P. Z. N. zdobyte odznaki i ogłosić publicznie termin i miejsce ich wręczenia. Komisja Sportowa poleca gorąco organizowanie wręczenia odznak w sposób uroczysty.

7. Protokół biegu musi być sporządzony na przepisanym formularzu, który należy dokładnie wypełnić dla każdego biegu osobno.

Niezbędnymi załącznikami protokołu są:

a) zapisy startowe wszystkich zgłoszonych do biegu, a więc także tych zawodników, którzy nie stanęli na starcie, biegu nie ukończyli lub nie osiągnęli norm czasu.

b) lista zawodników, którzy bieg ukończyli z podaniem wyników, podpisana przez sędziów.

c) mapka trasy biegu w skali 1:25.000 podpisana przez sędziów,

d) przy konkursach młodzieży także dokładny protokół skoków z podaniem not i długości.

8. Najważniejsze wskazówki dotyczące przygotowania trasy i przeprowadzenia konkurencji są następujące:

Trasę przemierzyć sznurem (obliczenie z mapy nie wystarcza) prowadząc ją urozmaiconym terenem, rozdzielając po $1/3$ na równinę, zjazd, podbieg.

W przeddzień biegu przetrzeć ślad, aby stworzyć równe warunki dla pierwszego i ostatniego zawodnika.

Obydwie koleiny śladu na równym poziomie.

Ślad pojedynczej narty dosyć szeroki — nie może więc być robiony nartą wyścigową. Odstęp kolein od siebie również dość szeroki.

Przetrzeć ślad dla kijów.

Ślad zjazdowy winien być robiony w zjeździe, podejściowy w podejściu.

Ślad nie może biec wyjeżdżoną drogą, musi być robiony obok i nie może dawać gorszych warunków zjazdu i podejścia jak na drodze.

Punkty kontrolne i posterunki mają być tak rozmieszczone, aby wykluczoną była możność skrócenia drogi pomiędzy nimi.

Przeszkód terenowych należy unikać.

Ludność okoliczną pouczyć o poszanowaniu trasy i urządzeń.

Trasę wyznaczyć chrągiewkami (wysokość $1/_2$ — 1 m) odstawiając chorągiewkę 1 m od śladu. Chorągiewki ustawiać w zależności od przejrzystości terenu co 20 — 40 m, tak jednak, aby we mgle jedną można było od drugiej zobaczyć. W lesie znaczyć można szlak skrawkami kolorowego papieru na gałęziach.

Punkty kontrolne, odżywcze, sanitarne, odgałezienia trasy itd. mają być obstawione i widocznie oznaczone. O ile możności należy oznaczyć kilometry.

Bezpośrednio przed biegiem należy: przetrzeć ślad, uzupełnić chorągiewki i inne znaki, ustawić posterunki itd.

Po zakończeniu biegu przejść trasę, zebrać posterunki i znaki, ew. pomóc pozostałym na trasie zawodnikom.

Start co minutę lub rzadziej, gdyż walka na trasie nie jest istotnym celem konkurencji o odznakę. W wyjątkowym wypadku, przy bardzo dużej ilości startujących i bardzo złej pogodzie, start co 30 sekund.

Na starcie i mecie: stół, papier, ołówki, stopery, okrycia dla startujących. Obok namiot lub mieszkanie, a w nim: herbata pomoc sanitarna itd.

9. Najkonieczniejsi funkcjonariusze są następujący:

1. Dwóch sędziów okręgowych PZN
2. Kierownik konkurencji
3. Kierownik trasy względnie kierownicy odcinków
4. Starter (dwóch)
5. 2 mierzący czas
6. 2 celowniczych
7. Kontrolni
8. Sekretarz
9 Lekarz
10. Porządkowi

Funkcje mogą być kumulowane w każdym jednak razie obecność dwóch sędziów okręgowych PZN jest wymagana.

REGULAMIN ODZNAKI ZJAZDOWEJ PZN

zatwierdzony na wniosek K. S. P. Z. N. na posiedzeniu Zarządu Głównego w dn. 23 listopada 1945 r.

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE.

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę zjazdową za pracę nad podniesieniem poziomu technicznego w narciarstwie zjazdowym.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Propaganda narciarstwa zjazdowego wśród najszerszych warstw społeczeństwa polskiego.
2. Zachęcanie do racjonalnego uprawwiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności fizycznej do najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy nieposzlakowany obywatel polski, który spełni warunki podane w niniejszym regulaminie.

Prócz tego dopuszczona jest młodzież od lat 13 do 18, której P. Z. N. przyznaje odznakę zjazdową dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu P. Z. N., który czuwa by:

1. Odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu.

2. Osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze rzetelne.
3. Aby warunki uzyskania odznaki dostosowane były od rozwoju sportu narciarskiego.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategorii i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo nieudzielenia, względnie odebrania odznaki tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2. działają na szkodę Związku,
3. którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznacznych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu P. Z. N. do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ.

§ 9. Konkurencja o odznakę zjazdową może odbywać się jedynie podczas zawodów zjazdowych organizowanych specjalnie w tym celu.

§ 10. Zawody o odznakę mogą się odbywać tylko na terenach (stokach) zatwierdzonych przez Komisję Sportową PZN. Komisja Sportowa zatwierdza przed każdym sezonem narciarskim trasy o ustalonym z góry przebiegu na wniosek Okręgów PZN, oraz do dnia 31 stycznia każdego roku ustala normę podstawową (czas zjazdu) dla każdej trasy.

Do zawodów o odznakę zjazdową PZN stosuje się regulamin sportowy o ile powyższy regulamin nie zmienia postanowień wyżej wymienionego regulaminu.

Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające zawody o odznakę odebraniem prawa organizowania takich zawodów w przyszłości, o ile dane Towarzystwo nie będzie stosowało regulaminu lub wykonywało swe obowiązki niedbale i nieodpowiedzialnie.

§ 11. Konkurencję o odznakę ma prawo urządzać Towarzystwo należące do P. Z. N., względnie organizacja, która otrzyma upoważnienie od P. Z. N. (K. S. P. Z. N.).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę jest konieczna obecność dwóch sędziów okręgowych P. Z. N. Wyniki muszą być bezzwłocznie podane na przepisowych formularzach K. S. P. Z. N., która przeprowadza weryfikację zawodów zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. Odznakę zdobyć można tylko raz w roku (sezonie narciarskim) z zachowaniem kolejności stopni, Ilość startów w sezonie jest nieograniczona.

III. SPOSÓB ZDOBYCIA ODZNAKI ZJAZDOWEJ P. Z. N.

§ 14. Odznakę zdobywa się przez uzyskanie normy w konkurencji zorganizowanej specjalnie dla tej odznaki.

§ 15. Komisja sędziów (w tym dwóch sędziów okręgowych PZN) ustala normę dla danego dnia mnożąc podstawową normę zjazdu przez współczynnik dnia, który wynosi:

dla terenów narciarskich w Tatrach od 1. 1. do 1. 5.
dla innych terenów od 1. do 1. 3.

Wysokość współczynnika (mnożnika) ustala Komisja Sędziów w zależności od warunków atmosferycznych i gatunku śniegu w dniu zjazdu. W ten sposób otrzymuje się normę dnia dla danej konkurencji. Powyższą normę należy jeszcze raz pomnożyć przez współczynnik wieku dla każdego stopnia odznaki według poniższej tabeli. Norma musi być ustalona przed startem

	Młodzież:		
	13-15	16-19	20-32
Brązowa	2,4	2,	1,8
Srebrna 1)	1,8	1,4	1,2
Złota 2)	1,3	1,1	1,

	Starsi:		
	33-40	41-50	50 i więcej
Brązowa	2,	2,4	3,2
Srebrna 1)	1,4	1,8	2,6
Złota 2)	1,1	1,3	1,9

1) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych lda odznaki brązowej.

2) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

Panie ubiegają się o odznakę zjazdową tak jak mężczyźni, norma pozostaje ważną też dla biegu pań, jedynie trasa biegu pań może być skrócona o ca 250 m długości (od startu).

§ 16. Trasa musi mieć minimum 400 m różnicy wzniesień i posiadać 8 do 12 obo wiązkowych bramek kontrolnych.

IV. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE.

§ 17. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie „Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę zjazdową PZN“ oraz wykaz terenów, na których zawody o odznakę mogą być przeprowadzone.

Wskazówki te:

1. interpretują niniejszy regulamin,
2. zawierają wymagania K. S. odnośnie przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę zjazdową.

§ 18. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę zjazdową niektórym Towarzystwom. Prawo to może być cofnięte.

2. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę zjazdową winien zapłacić wpisowe 30 zł na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w K. S. P. Z. N. w t. zw. „Zapisy startowe“, w cenie 30 zł za sztukę. Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych nie mogą być weryfikowane.

3. Przy specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 30 zł dla Towarzystwa organizującego.

4. Wręczenie numerowanej odznaki zjazdowej wraz z legitymacją względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy odznakę przesyła Zarząd Główny PZN. pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

5. Przydziału odznak dokonuje PZN każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnieniu ich do ewidencji.

6. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszona przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach P. Z. N. i ukarze.

7. Odznak zjazdowych PZN nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani też pozbywać pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do noszenia odznaki.

8. W wypadku zgubienia odznaki wydaje Zarząd nową po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zgubienia odznaki ogłasza się w komunikatach PZN.

9. Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez Zarząd Główny PZN za zwrotem kosztów.

WSKAZÓWKI O URZĄDZANIU ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZJAZDOWĄ P. Z. N.

Impreza o odznakę zjazdową pomyślana jest dla jak najszerszych mas i musi być zorganizowana wzorowo, aby zachęcić do dalszych wysiłków i ćwiczeń w zjazdach narciarskich. Organizatorzy zobowiązani są do skrupulatnego przestrzegania regulaminów, aby przez zaniedbanie lub nieumiejętność nie narazić startujących na zmarnowanie wysiłku.

Trasa biegu musi być prowadzona w terenach otwartych. Wybór tras biegnących lasem lub wądołami jest niedopuszczalny. Jeśli część trasy musi przechodzić przez las lub inne mniej bezpieczne miejsca, to muszą być odpowiednio zabezpieczone (przez wały ze śniegu, worki ze słoma), aby nie stwarzały niebezpieczeństwa dla startujących. Poza tym miejsca takie należy tak obstawić bramkami kontrolnymi, aby uniemożliwić niebezpieczny dla życia zawodnika pęd. Układ bramek na trasie powinien być taki, aby całość trasy miała płynność i jednostajność tempa, zmuszając zawodników do częstej zmiany kierunku jazdy. Trudność trasy powinna być dostosowana do przeciętnego poziomu nie może w żadnym wypadku mieć charakteru czysto wyczynowego.

Bramki powinny być szerokie 5 do 6 m i nie powinny być ustawione równolegle do kierunku zjazdu.

Polskie Towarz. Tatrzańskie

Jak stać się członkiem PTT

Każdy uprawiający czynnie turystykę winien stać się członkiem PTT. W tym celu należy zgłosić się w biurze najbliższego swojego miejsca zamieszkania Oddziału PTT, wypełnić odpowiednią deklarację, oraz dołączyć jedną fotografię.

1. Składka członkowska roczna normalna wynosi 300 zł.
2. Wpisowe 100 zł.
3. Składka członkowska obniżona (żony członków PTT, słuchacze szkół wyższych) 150 zł.
4. Wpisowe dla kategorii członków pod „3" 50 zł.

W wypadkach indywidualnych, zasługujących specjalnie na uwzględnienie, jak również przy zapisywaniu się g upowym przynajmniej 20 osób ze Związków Zawodowych, stowarzyszeń kulturalnych, oświatowych i sportowych — Zarząd Oddziału ma prawo udzielić 50 proc. zniżki od normalnych składek członkowskich przy czym ma również prawo zwolnić od wpisowego.

SCHRONISKA I STACJE TURYSTYCZNE

Hotel PTT „Morskie Oko" — Zakopane, ul. Krupówki, Zarz. Główny PTT p. 1 k. Zakopane, tel. 13-72, 58 łóżek.

Dworzec Tatrzański — Zakopane, ul. Krupówki — Zarząd Główny PTT p. i k. Zakopane, tel. 13-39, 30 łóżek.

Dom Turystyczny PTT „Staszeczkówka" — Zakopane, ul. Krupówki — Zarz. Gł. PTT p. i k. Zakopane, 70 łóżek.

Dom Turystyczny PTT im. Ks. Stolarczyka — Zakopane, ul. Chałubińskiego, Zarz. Gł. PTT, 60 łóżek.

Schronisko na Hali Gąsienicowej (1500 m) — Oddział PTT w Warszawie, p. i k. Zakopane, skr. poczt. 126, tel. Zakopane 13-12, 70 łóżek.

Schronisko w Roztoce (1032 m) — Oddział PTT w Krakowie, p. i k. Zakopane, tel. przez Centralę w Zakopanem, 60 łóżek.

Schronisko nad Morskim Okiem (1400 m) Oddział PTT Zakopane, p. i k. Zakopane, tel. przez Centralę w Zakopanem, 100 noclegów.

Schronisko w Dolinie 5-ciu Stawów Polskich (1672 m.) — Oddział PTT Zakopane, p. i k. w Zakopanem, 25 noclegów.

Stacja Turystyczna PTT na Kirach (919 m) — Oddział PTT w Zakopanem, w Domu Słowińskiego u wylotu Dol. Kościeliskiej, p. Kościeliska, k. Zakopane, 30 noclegów.

Stacja Turystyczna PTT na Łysej Polanie (1003 m) — W budynku ob. Barcikowej, p. i k. Zakopane, 6 noclegów.

Schronisko na Stożku (975 m) — Oddział PTT w Cieszynie, p. Wisła, k. Wisła wzgl. Głębce, 30 noclegów, w sezonie zimowym 15 noclegów.

Schronisko na Soszowie (800 m) — Oddział PTT w Cieszynie, p. Wisła, k. Wisła wzgl. Obłaziec, 20 noclegów. w sezonie zimowym 15 noclegów.

Schronisko na Tule pod „Czantorią" (611 m) — Oddział PTT w Cieszynie, p. i k. Goleszów, 6 noclegów.

Schronisko na Równicy (883 m) — Oddział PTT w Katowicach, p. Ustroń Równica, k. Ustroń wzgl. Polana, tel. Ustroń 48, 60 noclegów.

Schronisko na Baraniej Górze (925 m) — Oddział PTT w Katowicach, p. Wisła. k. Milówka lub Wisła 40 noclegów.

Stacja Turystyczna PTT w Wiśle Willa „Wrzos" — Oddział PTT w Katowicach p. i k. Wisła, tel. Wisła 42, 10 noclegów.

Schronisko na Błatniej (880 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Wapiennica, k. Wapiennica i Jaworze, 15 noclegów. W razie chwilowego zamknięcia, klucz znajduje się u ob. Julii Bojda, w domu obok schroniska.

Schronisko pod Klimczokiem (1076 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Bystra, adres: Schronisko pod Klimczokiem, ob. Jarosz, k. Wilkowice-Bystra lub Bielsko, 40 noclegów.

Schronisko na Szyndzielnej (na Hali Kamienickiej pod Klimczokiem (1001 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Mikuszowice Śl., adres: Schronisko Szyndzielnia, ob. Maciejna, Olszówka, k. Bielsko lub Wilkowice-Bystra, 55 noclegów.

Schronisko na Stefance koło Bielska (636 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Bystra, k. Bielsko lub Bystra. Schronisko nie posiada noclegów.

Schronisko na Skrzycznem (1180 m) — Oddział PTT w Katowicach, p. Szczyrk, k. Wilkowice-Bystra, w stadium uruchomienia.

Schronisko na Magórce (913 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Wilkowice, k. Wilkowice-Bystra, 100 noclegów.

Schronisko w Lezkowcu (922 m) — Oddział PTT w Krakowie (Koła w Wadowicach), p. Wadowice, a na adres: Koła PTT prof. Panczakiewicz, ul. Zegadłowicza 54) k. Wadowice lub Mucharz, Hucisko, Lachowice, względ. Skawce, 50 noclegów.

Schronisko na Przegibku pod Małą Będoszką (ok. 1000 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. Rajcza, k. Rajcza lub Sól, 10 noclegów.

Schronisko na Babiej Górze na Markowych Szczawinach (1080 m) — Oddział PTT w Żywcu, p. Zawoja, k.

Maków Podhalański, Hucisko lub Jeleśnia, 100 noclegów, w sezonie zimowym 40 noclegów.

Schronisko na Pilsku (1330 m) — Oddział PTT w Żywcu, p. i k. Jeleśnia, 40 noclegów.

Schronisko na Lipowskiej (1324 m) — Oddział PTT w Żywcu, p. Ujsoły, k. Rajcza Milówka lub Węgierska Górka, 30 noclegów.

Schronisko na Rysiance w Grupie Lipowskiej (1324 m) — Oddział PTT w Żywcu p. Milówka, k. Milówka, Węgierska Górka, 30 noclegów.

Schronisko na Boraczej (854 m) — Oddział PTT w Żywcu. p. Milówka, k. Milówka, Węgierska Górka, 30 nocleg.

Stacja Turystyczna PTT w Hucisku (570 m) — W domu ob. Gąsiorka Antoniego (koło stacji kolej.), p. i k. Hucisko, 8 noclegów.

Schronisko w Zwardoniu (710 m) — Oddział PTT w Bielsku-Białej, p. i k. Zwardoń. Obecnie w remoncie.

Schronisko na Wielkim Luboniu (1023 m) Oddział PTT w Rabce, p. Rabka, Zaryte, 6 noclegów.

Stacja Turystyczna PTT w Czorsztynie „Kurpielówka" — Zarząd Główny PTT, Czorsztyn, k. Nowy Targ, 10 nocleg.

Schronisko poniżej zamku Chojnasty (659 m) — Oddział PTT w Jeleniej Górze, p. Sobieszów, k. i tram. Sobie

szów. tel. Sobieszów 435, 40 noclegów, w zimie 8 noclegów.

Dom Turystyczny w Jeleniej Górze, Aleja Wolności 36 — Oddział PTT w Jeleniej Górze, p. i k. Jelenia Góra, tel. Jelenia Góra 27-37, 27 noclegów.

Stacja Turystyczna na Bobrowych Skałach (Piechowice, 634 m) — Oddział PTT w Jeleniej Górze (Koła w Piechowicach), p. Sobieszów, k. Piechowice, w domu ob. Ernesta Nowaka, 8 noclegów.

Schronisko na Kopie Biskupiej (757 m) — Oddział PTT w Katowicach, p. Jarnołtówek, koło Głuchołazów, k. Głuchołazy, 120 noclegów.

Stacja Turystyczna PTT (oddz. w Kłodzku) —W Hotelu „Czarny Niedźwiedź" w Kłodzku, Pl. Bolesława Chrobrego 19, p. i k. Kłodzko, tel. 21-41 i 21-42, 50 noclegów.

Mgr Marian Woyna-Orlewicz
Zakopane

Nowoczesna technika zjazdowa

Narciarstwo jako takie zaliczyć należy do najtrudniejszych sportów i to, tak pod względem technicznym jak i pedagogicznym. Techniką i metoda, którą bę

dziemy się posługiwać będzie miała decydujące znaczenie w wyniku naszej pracy dla umasowienia narciarstwa w Polsce.

Od r. 1939, drogą dalszej ewolucji i badań, obserwujemy pewne zmiany w technice zjazdowej szkół alpejskich. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysp. Wojsk. w porozumieniu z Polskim Związkiem Narciarskim powołał w kwietniu 1947 r. w Zakopanem specjalną konferencję celem ujednostajnienia metody pracy i obowiązującej w nauczaniu techniki narciarskiej. Postanowiono przy uwzględnieniu różnic plastyki terenów zjazdowych w Polsce — przyjąć jako obowiązującą technikę rozmachową, opartą na najnowszych wzorach szkół szwajcarskich i francuskich, z zastrzeżeniem stosowania w nauczaniu też techniki oporowej wykonywanej roz machowo.

Przyjęta technika różni się od stosowanej u nas uprzednio (patrz „Wytyczne nauczania i zasady jazdy na nartach" — L. Lubicz-Nycz wyd. 1938 r.) zmianą wykonywanego balansu ciała jako siły działającej na narty, oraz częściowo zmianą postawy zjazdowej. Stosowany balans: nisko, wysoko i nisko zmienia się na ruch znacznie prostszy i łatwiejszy w nauczaniu: z pozycji wysokiej — zejście w dół. Nie ma też tak obszernych ruchów skrętnych tułowia (rotacja) w

przedmachu i zamachu — co ułatwia za chowanie równowagi oraz nie zagraża bezpieczeństwu narciarza w ciężkich śniegach. Wprowadzenie masy ciała w obszerny ruch horyzontalny przy nie poddającym się śniegu jak np. mokry ciężki śnieg, łamliwa szreń itp. powodowało kontuzje nóg do złamań spiralnych kości włącznie.

Jako postawę narciarza w jeździe przyjmujemy postawę wysoką przy lekko ugiętych kolanach i opadzie tułowia do przodu. Ten układ ciała nie męczy mięśni nóg pracą statyczną i pozwala bez dodatkowych ruchów natychmiast zadziałać na narty przez zejście w dół.

Obranie wyż. podanej techniki jako obowiązującej tłumaczy się przez:

1. wprowadzenie form ruchów prostszych i naturalniejszych — co ułatwia i skraca nauczanie,
2. ekonomiczniejsze zużycie energii przy zjazdach na wprost jak i w czasie wykonywania ewolucji,
3. zmniejszenie niebezpieczeństwa kontuzji w ciężkich warunkach śnieżnych i w czasie zjazdów (stawy kolanowe przy postawie wysokiej są silniej związane) przez ograniczenie ruchów horyzontalnych ciała (rotacja) oraz wysoką zasadniczą postawę w zjeździe.

Omówię teraz dokładniej zasady przyjętej techniki zjazdowej:

1. Postawa zasadnicza.

Stawy skokowe i kolanowe lekko ugięte ku przodowi, tułów w łagodnym opadzie w przód, ramiona wysunięte do przodu, ręce na wysokości połowy uda, kijki odchylone w tył w skos. Narty: jedna wysunięta do przodu na szerokość szczęki wiązania, z tym, że w głębokim śniegu należy wypad powiększyć i wąsko prowadzić narty. Odstęp nart — normalny, na szerokość bioder. Na ubitych trasach silniej naciskać na wewnętrzne krawędzie nart.

2. Postawa w skos skoku.

Układ ciała jak w postawie zasadniczej z tą jednak różnicą, że tułów lekko odchylony od stoku, a bark dolny i ręka niżej. Narty: w położeniu horyzontalnym, n. dolna silniej obciążona, górna zaś wysunięta na pół stopy do przodu. Uwaga: w śniegu głębokim i zmiennym wypad może być większy.

3. Wychylenie do przodu.

Wychylenie ciała do przodu jest podstawą przyjętej techniki narciarskiej. Ułatwia ono utrzymanie równowagi bez męczącego stałego ugięcia w stawach kolanowych, „przykleja" jakby narty do terenu, odciąża tyły nart, czym znacznie ułatwia wykonywanie wszelkiego rodzaju śmigów i kristianii.

Należy jednak zaznaczyć, że uzyskanie poprawnego wychylenia do przodu jest możliwym przy stosowaniu tych wiązań, które przytrzymują obcas buta do narty. Buty zaś w tym wypadku winny mieć dodatkowe wzmocnienie pod podbiciem (wkładka z dykty impregnowanej między podeszwami).

Rozróżniamy tutaj wychylenie dwojakiego rodzaju:

a) z normalnej postawy (opis pod poz. 1) wykonujemy lekki opad tułowia (nie siadać) do przodu, tak jednak by nie wisieć na wiązaniach i nie powiększać ugięcia kolan.

b) przez ugięcie kolan i silniejszy opad tułowia do przodu („zejście w dół").

Uwaga: W czasie zjazdu odpoczywamy stosując wychylenie uzyskane tylko przez lekki opad tułowia (poz. „a"), natomiast wychylenie przez silne ugięcie stawów kolanowych będzie wskutek męczącej statycznej pracy mięśni szybko nas nużyć i dlatego tę postawę należy stosować tylko w razie konieczności, np. śmigi, kristinianie, fałdy terenowe itp.

4. Ruch skrętny tułowia — rotacja.

Ruch skrętny tułowia jest właściwą siłą działającą na narty w czasie wykonywania ewolucji i składa się z dwóch form ruchu:

a) przedmachu — powiększającego siłę działającą i b) zamachu właściwego.

a) przedmach należy wykonać przy rozluźnionych mięśniach całego ciała (odpoczynek) tylko przez cofnięcie barku górnego ku tyłowi z lekkim skrętem tułowia wokoło osi pionowej w stronę zewnętrzną do mającego odbyć się łuku. Przedmach musi być wykonany przy zachowaniu całkowitej równowagi i pewnie.

Uwaga: ludzie tędzy wykonują go mniej widocznie, gdyż masa ciała silniej działa na narty.

b) zamach wykonujemy przy napiętych (praca) mięśniach nóg, bioder i tułowia — co da nam konieczne ustalenie bioder i skieruje siłę całego zamachu na narty. Cofnięty bark w przedmachu ku tyłowi teraz przechodzi do przodu i w dół (zejście w dół) z równoczesną rotacją ciała, z tym jednak by bark wewnętrzny nie cofał się, lecz tworzył oś skrętu.

Uwaga: stosowanie rotacji równocześnie z zejściem w dół jest błędem.

Początkujący przyjmuje postawę błędną do stoku przez za późne rozpoczęcie ruchu skrętnego — co w rezultacie powoduje obsunięcie się nart i upadek do

stoku. Rotacja więc winna być wykonana przed „zejściem w dół".

5. **Zakończenie ewolucji.**

Zewnętrzny bark i ręka schodzą głęboko w dół, po czym ręka zewnętrzna „ciągnie" skręt. Bark wewnętrzny — wysoko, kijki prawie horyzontalnie. W końcowej fazie następuje ciągnienie ciała w przód i w górę do dalszej jazdy w skos stoku, z ewentualnym ruchem ramion ku przodowi i w górę.

Wychylenie do przodu, jak i ruch skrętny tułowia jako główna siła działająca na narty, stosujemy w tych ćwiczeniach poprzedzających kristianię równoległą i śmigi, w których zadziałanie tej siły ułatwi nam ich wykonanie (np. łuk z pługu, łuk z oporu kristiania oporowa do i od stoku itp.). Ten sposób szkolenia pozwoli na opanowanie tych zasadniczych elementów techniki już przed przystąpieniem do nauczania ćwiczeń najtrudniejszych jakimi są bez wątpienia kristianie równoległe od stoku i śmigi.

Zbigniew Józef Płonka

Konkurs skoków

Skoki narciarskie mimo silnej konkurencji biegu zjazdowego i slalomu pozostają nadal najbardziej atrakcyjnym

punktem programu zawodów narciarskich, ściągając każdej zimy wielotysięczne tłumy widzów, które z zapartym oddechem śledzą przebieg konkursu. Mimo tak wielkiej popularności skoków ogromna większość widzów nie zna reguł obowiązujących w tego rodzaju zawodach. Fakt ten jest wyjątkowo spotykany w sporcie, a wystarczy tylko przykład meczu piłki nożnej, aby się przekonać, że każdy widz jest prawie równym znawcą regulaminów, jak sędzia na boisku.

Częściową winą tego stanu rzeczy był do niedawna sam regulamin zawodów, który okrywał tajemnicą wobec ogółu ocenę stylu w skokach. Obecnie zaszły poważne zmiany w regulaminie, a między innymi zniesiono tajność tej oceny. Przez ujawnienie sędziowania stają się skoki jeszcze bardziej atrakcyjną i interesującą imprezą, wymagającą jednak zaznajomienia widzów z ogólnymi zasadami sędziowania.

Konkurs skoków odbywa się na specjalnie zbudowanej skoczni narciarskiej, która składa się z rozbiegu, z którego zawodnik startuje i nabiera pędu: progu, który służy do odbicia się zawodnika do lotu w powietrzu; ze stoku, na którym zawodnik ląduje, oraz wybiegu, na którym zawodnik wytraca pęd i zatrzymuje się.

Konkurs skoków może być „otwarty" lub „do kombinacji". Konkurs otwarty jest konkurencją samoistną która ma

na celu ustalić zwycięstwo skoczka. Konkurs do kombinacji jest tylko częścią t. zw. „kombinacji norweskiej", w której prócz skoków zalicza się również wyniki osiągnięte w biegu płaskim na dystansie od 15 do 18 km. W konkursie skoków do kombinacji nie ma ostatecznego zwycięzcy, jak to ma miejsce w konkursie otwartym a który wyłania się dopiero po łącznym obliczeniu skoków i biegu płaskiego.

Zasady sędziowania w obu rodzajach konkursów skoków są takie same, z tym jednak, że w konkursie otwartym każdy zawodnik skacze tylko dwa razy i każdy skok jest zaliczany, natomiast w konkursie do kombinacji zawodnicy skaczą po trzy razy, z czego każdemu zawodnikowi zalicza się dwa najlepsze skoki do wyniku.

Skoki ocenia się na podstawie: ich długości i wykonania czyli „stylu", które sędziowie wyrażają w cyfrach czyli „notach". Oceny skoków dokonuje „kolegium sędziów" które dzieli się na sędziów długościowych — ustalających długość skoku, oraz sędziów orzekających — stawiających noty za styl.

Sędziowie długościowi zajmują miejsca na zeskoku, ustawiając się kolejno w miejscu prawdopodobnego lądowania zawodników. Sędziów długościowych jest najmniej trzech, z których jeden jest sędzią głównym.

Długość skoku mierzy się z dokładnością do $1/2$ metra, licząc od górnej krawędzi progu do środka cofniętej narty lądującego zawodnika na zeskoku. Celem ułatwienia sędziom mierzenia skoków zeskok jest oznaczony tablicami, oznaczającymi ilość metrów. Ponadto oznaczony jest większą tablicą „punkt krytyczny" skoczni. Punktem krytycznym skoczni jest najdalsze bezpieczne miejsce, poza które zawodnicy nie powinni skakać. Jeśli śnieg jest bardzo nośny i zachodzi obawa, że zawodnicy mogą osiągać skoki dłuższe poza punkt krytyczny, wówczas sędziowie orzekający ustalają odpowiednie ograniczenie rozbiegu.

Sędziowie orzekający zajmują miejsca na specjalnej trybunie sędziowskiej, skąd dokładnie mogą śledzić przebieg skoku od startu aż po końcową ewolucję na wybiegu. W ważniejszych konkursach jest pięciu sędziów orzekających, w innych zawodach trzech. Gdy sędziuje pięciu sędziów, wówczas przy każdym skoku odpada ocena dwóch sędziów, którzy dali noty skrajne, a to najwyższą i najniższą, a w rachubę wzięte są tylko trzy noty średnie. Przy sędziowaniu we trójkę wszystkie trzy noty są zaliczane.

Sposób stawiania not polega na tym, że najdłuższy skok ustany w danym konkursie otrzymuje notę za długość 20 punktów, zaś skoki krótsze otrzymują

noty niższe, które ustala się na podstawie specjalnych tabel obliczeniowych dla długości skoków. Od tych not odlicza się dodatkowo 10 pkt. za skok z upadkiem. Za skok z upadkiem liczy się także skok, w którym zawodnik ustał, jednak celem utrzymania równowagi podparł się jedną lub dwoma rękami. Natomiast za upadek skoczka na wybiegu, o ile został spowodowany nie złym wylądowaniem, a jedynie nierównością terenu na wybiegu, nie odlicza się żadnych punktów, gdyż taki skok uważa się za ustany. O tym, czy należy skok uznać za ustany, czy też z upadkiem, decydują sędziowie orzekający i główny sędzia długościowy. Decyzję sędziów łatwo jest rozpoznać po nocie za styl, którą sędziowie orzekający pokazują na tablicach. Jeśli poszczególne noty wynoszą powyżej 10 pkt., to skok został sklasyfikowany jako ustany, jeśli poniżej 10 pkt., to uważany jest za skok z upadkiem.

Ustalenie noty za styl wymaga wielkiego doświadczenia i szybkiej orientacji sędziego, który dokładnie śledzi zawodnika od startu aż do zatrzymania się na wybiegu, przy czym największą uwagę kładzie na trzy momenty, a to na odbicie, lot i lądowanie. Najdrobniejszy ruch, każdy szczegół jest bacznie obserwowany przez każdego sędziego orzekającego, gdyż ma wpływ na postawienie noty za styl. Każdy sędzia na-

stychmiast po zakończeniu skoku ustala notę i ogłasza ją na swojej tablicy. Noty są natychmiast zapisywane. Raz postawiona nota nie może zbyć zmienioną. Najwyższą notą sędziego za styl jest 20 punktów. Jest to nota idealna, której w praktyce zawodnik nie osiąga. Nawet nota $19\frac{1}{2}$ pkt. należy do wyjątków. Za każde uchybienie stylu odlicza się pewną ilość punktów od noty 20, na przykład:

za hamowanie na rozbiegu odlicza się 1 do 3 pkt.

za brak lub słabe odbicie 2 do 4 pkt.

za ugięcie kolan w locie, przesadne wygięcie w biodrach, wciągnięcie krzyżów, za zgarbienie się itp. $\frac{1}{2}$ do 3 pkt.

za słabe wychylenia ciała, niespokojne ruchy ciała 1 do 3 pkt.

za pochylenia nart dziobami w dół, przesadne podciągnięcie nart 1 do 5 pkt.

za skrzyżowanie nart, za szerokie prowadzenie nart $\frac{1}{2}$ do 4 pkt.

za nierówne lub niespokojne prowadzenie nart 1 do 3 pkt.

za słabe wychylenie przy lądowaniu, za sztywne lub za głębokie lądowanie $\frac{1}{2}$ do 4 pkt.

za niepewne pozycja przy lądowaniu 1 do 6 pkt.

za upadek lub podparcie się przy lądowaniu 10 pkt.

W zależności czy błąd jest natychmiast poprawiony, czy też późno, względnie wcale niepoprawiony, odliczenie punktów jest w powyższych granicach większe lub mniejsze.

Nie są to wszystkie wady stylu, a już wskazują jak szczegółowa musi być ocena, którą sędzia ustala niemal błyskawicznie, bo w czasie trwania skoku. Ogólnie zestawiając skok musi robić wrażenie niewątpliwej pewności, energicznego odbicia, śmiałości a przy tym spokoju i elegancji w locie, pewnego i elastycznego lądowania, oraz zupełnego opanowania od chwili ruszenia ze startu aż do końcowej ewolucji na wybiegu.

Po zakończeniu konkursu odbywa się obliczanie wyników. Każdy sędzia orzekający dolicza do swej noty za styl odpowiednią notę za długość, następnie sumuje się każdemu zawodnikowi noty trzech sędziów za dwa skoki i w ten sposób otrzymuje się notę ostateczną. Najwyższa nota ustala zwycięzcę, a następne kolejność miejsc.

W idealnych warunkach zawodnik mógłby otrzymać od każdego sędziego notę za styl 20 pkt. i za długość 20 pkt. to jest razem 40 pkt. Ponieważ liczy się noty trzech sędziów i dwa skoki, zatem ostateczna nota wynosiłaby 240 pkt. Cyfra ta jest nieosiągalna, a jedynie przybliżenie do niej stanowi o jakości wyniku.

Wyżej podane przepisy obrazują ogólnie sposób czynności sędziów i sposób obliczania wyników. Podanie ich zaznajomi każdego widza i sympatyka sportu narciarskiego z systemem sędziowania oraz przyczyni się do zrozumienia ważniejszych czynności w czasie konkursu skoków oraz pokazywania i ogłaszania not i wyników. Bardziej szczegółowe zapoznanie się ze sposobem sędziowania wymaga dokładnego przestudiowania regulaminu sportowego PZN, oraz wyjaśnień sędziów, których spis znajduje się w kalendarzyku narciarskim PZN.

Tutaj podany opis zaznajamia ogólnie z regulaminem, celem przyczynienia się do bardziej sportowego nastawienia każdego widza, dla którego dotychczas skoki były jedynie emocjonującym widowiskiem, a powinny się stać przede wszystkim ciekawą i zrozumiałą rozgrywką sportową.

Maciej Mischke
SNPTT Kraków

Turystyka narciarska

Celem wyprawy narciarskiej może być trawersowanie pewnej grupy górskiej przez doliny i przełęcze; celem par excellence jest jednak osiągnięcie szczy-

tu, które stawia turyście znacznie wyższe wymagania, zwłaszcza w górach wysokich, o rzadkiej sieci schronisk. Rozważanie zagadnienia w tej skali da się bez trudu zredukować na zadania stawiane turystyce uprawianej w górach mniejszych i pod innymi założeniami.

Dla osiągnięcia wytkniętego celu potrzeba:

1. woli jego osiągnięcia
2. kwalifikacyj fizycznych
3. kwalifikacyj psychicznych i doświadczenia turystycznego
4. kwalifikacyj technicznych
5. sprzętu.

Pierwsze dwa punkty nie wymagają bliższego omawiania. Kwalifikacje fizyczne posiada każdy zdrowy człowiek, a nawet wielu ludzi ułomnych; należy tylko dostosować cel do własnych możliwości. Kwestia treningu gra tu pewną, lecz tylko drugorzędną rolę.

Kwalifikacje psychiczne mają większe znaczenie aniżeli się to powszechnie przyjmuje. Występują one jednak na jaw stosunkowo rzadko, w chwilach niebezpieczeństwa. Ponieważ sprawdzenie własnych możliwości psychicznych jest niezmiernie trudne, pożądane jest stopniowanie trudności podejmowanych wypraw. Nieocenione usługi oddaje tu korzystanie z doświadczenia innych, w for-

mie przygotowania teoretycznego przez lekturę, kursy itp. Najlepsze wyniki daje jednak praktyka przy doświadczonym towarzyszu; wprowadzenie przez niego w tajniki gór.

Złote ostrogi doświadczonego turysty zdobywa się przez długoletnią i usilną pracę teoretyczną i praktyczną nad sobą. Istnieją jednak ludzie, którzy nawet w ciągu długich lat uprawiania turystyki nie są w stanie zdobyć dostatecznego doświadczenia z braku koniecznych kwalifikacyj psychicznych.

Na całokształt wiadomości narciarza turysty składają się następujące czynniki:

Umiejętność ułożenia programu wyprawy, z ustaleniem celu, marszruty, przemarszów dziennych, noclegów, doborem składu osobowego i sprzętu. Orientacja w terenie, w mapie i kompasie, oraz przewodnikach; znajomość literatury. Znajomość lawinologji, dobór drogi, którą na ogół w zimie musi przebiegać inaczej niż w lecie, także ze względu na niebezpieczeństwo lawin. Prymitywne choćby wiadomości o pogodzie i jej oznakach. Cel wyprawy można nieraz z korzyścią nagiąć do warunków atmosferycznych i dzięki temu wykonać nawet przy złej pogodzie piękny wariant. Umiejętność pokierowania wyprawą, a w szczególności umiejętność objęcia kierownictwa w wypadku nieoczekiwanego niebezpieczeństwa, gdy kierownictwo oficjalne zawodzi. Umiejętność bez-

względnego podporządkowania się kierownikowi wyprawy. Dwa ostatnie postulaty stanowią przy tym tylko pozorną sprzeczność. Umiejętność biwakowania i gotowania. Ostatnim punktem jest wprawdzie pozornie drobna rzecz, a mianowicie umiejętność dostosowania się do towarzyszy.

Kwalifikacje techniczne grają rolę innego rodzaju. Błędem jest twierdzenie, jakoby turysta miał jeździć inną techniką niż sportowiec. O ile wirtuozostwo slalomowca nie jest turyście niezbędnie potrzebne, o tyle tak przyjemność jak szybkość a nawet bezpieczeństwo zjazdu wymagają od dzisiejszego turysty zupełnego opanowania nowoczesnej, zamachowej techniki narciarskiej, jeżeli narciarz nie rezygnuje z góry z szeregu pierwszorzędnych tras zjazdowych. Przy tym dzięki technice zamachowej skala pojęcia „Dobrych warunków śniegowych" przesunęła się znacznie. Dzisiaj twarda szreń należy do kategorii dobrego śniegu i może być na wielu stokach wykorzystana.

W jednym tylko wypadku technika oporowa ma pewną wyższość — to jest w głębokim ciężkim śniegu. Ponieważ jednak taki śnieg należy zdecydowanie do kategorii złych, można ten wypadek pominąć.

Z techniką łączy się sprawa taktyki zjazdu. Szybkość zjazdu turystycznego

musi być znacznie zredukowana. Powodem pierwszym jest obciążenie turysty jadącego z ciężkim plecakiem. Powodem drugim jest po prostu bezpieczeństwo.

Turysta zjeżdża bez upadku — to musi być zasadą taktyczną. Upadek nie musi wprawdzie powodować bezpośrednio uszkodzenia ciała, wystarczy uszkodzenie sprzętu, które w dużej odległości od osad ludzkich może mieć fatalne następstwa. W końcu upadek narciarza w terenie trudnym skalistym może pociągnąć za sobą upadek ze skał i związane z tym skutki.

Tam zatem gdzie wykonanie ewolucji może okazać się niebezpieczne, lepiej stosować zjazd zakosami i obroty w miejscu.

Jeżeli celem wyprawy jest osiągnięcie szczytu, które nie zawsze da się urzeczywistnić, turysta musi prócz tego posiadać minimum kwalifikacyj taternickich.

Do podanych powyżej wymagań musi być dostosowany sprzęt. Nowoczesna technika wymaga nowoczesnego narciarskiego sprzętu. A więc narty zjazdowe, ciężkie, możliwie długie kute; ślizg pokryty lakierem wodoszczelnym i smarem, lub specjalną powłoką (Inglin, Santis) a co najmniej strarannie smarowany. Sprawa ta ma w turystyce bodaj większe znaczenie niż w zawodnictwie. Zły smar na zawodach może spowodować przegraną, na wyprawie może unieruchomić

narciarza z oblodzonymi nartami, stać się przyczyną zaskoczenia przez noc i związanych z tym następstw.

Wiązanie musi być diagonalne (kandahar) z hakami przesuniętymi daleko w tył. Do podejścia zwalnia się haki zjazdowe i zahacza linkę o dodatkowe małe haki, skryte pod szczękami, aby linka nie wyślizgiwała się w marszu na bakę.

Ujemną stroną narty nowoczesnej, występującą w głębokim śniegu, jest jej długi tył, który w tym wypadku niezmiernie utrudnia ewolucje. Do tego odnosi się jednak ta sama uwaga co przy technice.

Kijki powinny sięgać 10 cm nad biodro. Przy tej długości nie przeszkadzają jeszcze w zjeździe a w podejściu dają wygodne oparcie.

Wielkie usługi oddają w turystyce foki. Z dwu używanych rodzajów praktyczniejsze są foki przypinane paskami lub lepiej klamerkami, umieszczonymi w rowku (Trima), ponieważ pozwalają one na przypięcie ich w każdej chwili. Foki klejone nie przylepią się należycie na desce wilgotnej i zimnej. Posiadają one za to tę zaletę, że przylegając na całej długości do ślizgu wykluczają możliwość nabijania się śniegu między foką a deską.

Stosuje się foki naturalne i sztuczne, z pewnego rodzaju aksamitu. Naturalne

trzymają lepiej w śniegu miękkim, sztuczne są idealne na szreni i dzisiaj są coraz bardziej stosowane. Do zjazdu foki należy odpinać, tak dla oszczędności tego sprzętu, jak też z uwagi na zupełny brak prowadzenia deski na foce

Strój jest używany ten sam co przy jeździe sportowej. Pamiętać jednak należy, że but w podejściu musi być luźniej sznurowany, a ściągany przed zjazdem; również spodnie nie powinny być zbyt obcisłe, aby nie dawały oporu w stromych podejściach. Nieodzowny jest co najmniej jeden gruby, lepiej wraz z drugim cienkim, sweter i długa wiatrówka z kapturem, zapinana szczelnie, ale nie przylegająca do szyi. Kaptur zapięty na głowie powinien przechodzić bez załamania w pierś i plecy dla lepszego zachowania i wymiany ciepła. Pamiętać należy o zdjęciu kaptura, redukującego bardzo pole widzenia, przy przejeżdżaniu lawiniastych stoków, wymagających ustawicznej czujności.

Nakryciem głowy poiwnna być czapka z daszkiem lub kapelusz, osłaniający dobrze od słońca, deszczu i pędu powietrza przy zjeździe. Nieodzowne są nauszniki i ciemne okulary.

Rękawiczki ciepłe, możliwie mało przemakające; doskonałe usługi oddają obszerne skórzane rękawice z 5 palcami, naciągane na cienkie rękawiczki wełniane. W plecaku konieczna rezerwa skarpetek i rękawiczek.

Plecak powinien być pakowny z kieszeniami zewnętrznymi i przegrodami wewnątrz, z rzemieniami i karabinkami do przymocowania niezbędnych rzeczy na wierzchu. Specjalnie ważne są rzemienie do przypięcia w razie potrzeby nart na plecaku, w pozycji możliwie stojącej. Praktyczne są kieszenie boczne przymocowane w ten sposób, aby można było wsunąć nartę w powstały otwór. Sposób niemożliwy do zastosowania przy smarowaniu klistrem.

Do koniecznego sprzętu pomocniczego należą: mapa, ew. kompas, maszynka spirytusowa lub benzynowa z zapasem paliwa, latarka elektryczna, świeca, zapałki, sznurek, nóż, wspomniany już sweter, skarpetki i rękawiczki. Blaszany szpic do narty może się przydać w razie złamania; lepiej jednak jeździć tak, żeby nie łamać nart.

W razie przewidywania trudności taternickich w wejściu na szczyt, należy również zabrać odpowiedni sprzęt: linę, czekan itp.

Osobną uwagę należy poświęcić pewnej odmianie nart, dość szeroko rozpowszechnionej w Alpach i mającej również szanse powodzenia w Tatrach. Są to tzw. narty letnie, długie 1,10—1,20 m, szerokie 8— 10 cm, wykonane nie z hickory lecz z jesionu, z dwoma rowkami i kantami stalowymi.

Narty te oddają dobre usługi na wiosennym firnie, pozwalając na pokony-

wanie wąskich i bardzo stromych (podobno do 70°) zjazdów. Technika jazdy jest ta sama co dla zjazdówek, jednak z wykluczeniem szusów. Cały zjazd odbywać się musi ześlizgami i krótkimi trawersami.

Uwagi powyższe odnoszą się — jak było już powiedziane — do wypraw długich i dalekich. Dla wycieczek krótszych należy sprzęt zredukować do potrzeb rzeczywistych, aby nie obciążać się niepotrzebnie. Przestrzec tylko wypada przed używaniem chlebaka, przewieszonego przez ramię lub przypiętego do pasa. Chlebak obciąga pasek a przy szybkich zwrotach obija nieznośnie biodra. Bardzo praktyczna na krótkie wycieczki jest natomiast płaska torba prostokątna, noszona jak tornister.

Kraków, listopad 1947.

Dr Władysław Milata

Pola śniegowe i lawiny

Znajomość grubości pokrywy śnieżnej, gatunków śniegu, gęstości i zwartości śniegu ma znaczenie nie tylko dla meteorologii, rolnictwa, hydrografii, ale również dla należytego rozwoju zimowego ruchu turystycznego. Narciarze najlepiej wiedzą o tym, że bez dobrego śniegu nie ma jazdy na nartach. Grubość pokrywy śnieżnej mierzy się łatą drewnianą (śnie-

gomierz), przy czym pomiaru w danej miejscowości należy dokonywać w kilku punktach, a wyprowadzona średnia arytmetyczna da nam właściwy pogląd na grubość pokrywy w tej miejscowości. Poza tym prowadzi się pomiar świeżo spadłego śniegu .

Pokrywa śnieżna ulega wpływom wielu różnych czynników, z których działanie wiatrów (zwiewanie i nawiewanie) oraz słońca należy zaliczyć do najsilniejszych. Wynikiem opadów śnieżnych, wpływu słońca, wiatrów, temperatury, podłoża i ukształtowania terenu są **gatunki śniegu**.

Znajomość gatunków śniegu i ich cech fizycznych jest niezwykle ważna dla odpowiedniego doboru smarów narciarskich na wycieczki zimowe.

Rozróżniamy nastepujące gatunki śniegu:

1. **Puch świeży** — świeżo spadły, mało zwarty puszysty śnieg, w którym narta zapada się nieraz bardzo głęboko.
2. **Puch zsiadły** — dłużej leżący, bardziej zwarty śnieg puszysty, w którym narta zapada się od 10 do 15 cm.
3. **Gips przewiany** — zbudowany z drobniutkich ziarenek i pyłu, mało zwarty, sypki śnieg. Występuje najczęściej przy silnym wietrze po opadzie śnieżnym.
4. **Gips zbity** — podobny do przewianego, lecz dłużej leżący i bardziej zwarty. Narta rozcina go w formie brył.

5. **Szreń** — bardzo zbity ostry, zlodowaciały śnieg, który tworzy górną warstwę pokrywy śnieżnej. Wynik silnego nagrzania w ciągu dnia i wypromieniowania.
6. **Lodoszreń** — gruba i silnie zlodowaciała warstwa, której narta nie łamie.
7. **Śnieg mokry** — śnieg lepiący się do nart, w czasie odwilży, w jesieni i na wiosnę (temperatura wyżej 0^0).
8. **Śnieg ziarnisty** — w ciągu dnia, gdy temperatura jest wyżej 0^0 śnieg taje, w nocy zaś jest mroźno i śnieg marznie. Zbudowany z wyraźnie widocznych ziaren w ciągu dnia wilgotnych.
9. **Firn** — występuje głównie w wyższych partiach gór w miesiącach wiosennych to jest w tym okresie, gdy w dolinach już są temperatury wyższe od 0^0, a w górach obserwujemy silne przymrozki. Zbudowany jest z wielkich, wyraźnych ziaren zawsze wilgotnych, nie zmarzniętych (kasza). Do nart nie lepi się.

Pokrywa śnieżna układa się na ogół zawsze niejednostajnie, toteż bardzo często spotykamy się w górach z wieloma odmianami pokrywy śnieżnej, które utrudniają jazdę na nartach. Np. płaty gipsu przewianego leżące nierównomiernie na szreni, liczne zaspy, wydmy, nawisy i inne wytwory wiatru, nie są przyjemne dla narciarzy.

Zależnie od ukształtowania terenu, gatunków śniegu i ich cech fizycznych

oraz zmian warunków atmosferycznych obserwujemy w górach gwałtowne obsunięcia mas śnieżnych — lawiny. Wskutek nieostrożności narciarzy „biała śmierć" (jak popularnie nazywamy lawiny), porwała już wiele ofiar. Są okresy i miejsca, w których lawiny występują najczęściej, toteż stosunkowo łatwo możemy je przewidzieć. Strome stoki, żleby, wielkie opady śnieżne, ciepłe dni, nagłe odwilże, wiatry, oraz nieostrożna jazda i krzyki w górach, to czynniki najczęściej powodujące spadnięcie lawiny.

Lawiny pyłowe powstają na stokach bardzo stromych, ze śniegu suchego. Występują zwykle po wielkich opadach śniegu, który — czy to dzięki nagrzaniu przez słońce, lekkim podmuchom wiatru czy też przez krzyki, nieostrożną jazdę — gwałtownie opada w dół. Narciarz, który dostanie się w obręb takiej lawiny siłą jej zostaje rzucony o ziemię, a bardzo często zdarzają się wypadki uduszenia, które wywołują olbrzymie masy spadającego pyłu śnieżnego.

Lawiny gruntowe, najczęściej w okresach odwilży i na wiosnę związane są z mokrym śniegiem, który w formie olbrzymich brył z hukiem spada w dół. Lawiny te są najniebezpieczniejsze.

Deski śnieżne wywołane są nagromadzeniem się świeżo spadłego śniegu na starej pokrywie śnieżnej. Najczęściej powodem tych lawin jest nieostrożna jaz-

cą po ośnieżonym stoku (podcięcie nartą pewnego odcinka pokrywy i przez to naruszenie równowagi mas śniegu. Lawiny powyższe możliwe są w każdej porze doby i zimy, toteż należy bardzo uważać przejeżdżając po stoku mniej lub więcej eksponowanym.

NARCIARSKI KOMUNIKAT ŚNIEGOWY

Komisja Śniegowa Polskiego Związku Narciarskiego w Krakowie wznowiła w bieżącym sezonie zimowym publikowanie **Narciarskich Komunikatów Śniegowych i Pogodowych z terenu Sudetów i Karpat Zach.** W organizacji i opracowaniu komunikatów biorą udział Państwowy Instytut Hydrologiczno-Meteorologiczny (Oddział Kraków), Referaty Turystyki Polskich Kolei Państwowych w Katowicach, Wrocławiu i Krakowie.

Narciarski Komunikat Śniegowy w formie powielanego biuletynu ukazuje się co tydzień we czwartki, w tym samym dniu ogłaszany jest przez radio z Krakowa na całą Polskę, zaś w piątki ukazuje się na łamach prasy krajowej.

Turystyka zimowa i ruch narciarski w znacznie silniejszym stopniu uzależnione są od warunków atmosferycznych, niż te same zagadnienia w okresie letnim. Stąd też Narciarski Komunikat Śniegowy zawiera szczegółowe informacje o grubości starej i nowej pokrywy śnieżnej, o gatunkach śniegu, daje ogólną oce-

nę warunków śnieżnych w górach oraz przewidywany przebieg pogody na najbliższe trzy dni.

Cennym dodatkiem do Narciarskich Komunikatów Śniegowych jest komunikat o warunkach śnieżno-komunikacyjnych na ważniejszych drogach w Sudetach i Karpatach oraz na przedpolu tych gór. Komunikat zawiera również tygodniowy poradnik wycieczkowy i informator kolejowy, które informują narciarzy-turystów o warunkach na lepszych szlakach narciarskich oraz o odbywających się imprezach sportowych w górach.

Dane informacyjne dla Narciarskich Komunikatów Śniegowych nadsyłane są do centrali w Krakowie z kilkudziesięciu punktów obserwacyjnych rozrzuconych równomiernie na obszarze Karpat Zachodnich i Sudetów. Siecią obserwacyjną zostały objęte prawie wszystkie ważniejsze uzdrowiska, większe stacje kolejowe w górach, stacje meteorologiczne, ważniejsze schroniska oraz wiele innych. Tak więc takie środowiska sportów zimowych, jak Szklarska Poręba, Jelenia Góra, Karpacz, Kłodzko, Wisła, Zwardoń Rabka, Zakopane, Szczawnica i Krynica są stale uwzględniane w Komunikatach Śniegowych i to właśnie pozwala narciarzom-turystom na szczegółowe rozplanowanie swoich wycieczek i wypadów w góry. Komunikat zawiera również ostrzeżenie o lawinach, ośnieże-

niu skał, nawisach w wysokich górach, mgle i nagłych zmianach pogody.

Na tym miejscu trzeba wspomnieć również krótko o historii Komunikatów Śniegowych. I tak — pierwszy Komunikat Śniegowy na terenie Polski ukazał się w Krakowie w r. 1928, był to komunikat krótki, tylko dla obszaru Tatr i był w tym czasie ogłaszany tylko w radiu. W latach następnych Komisja Śniegowa Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa w Krakowie rozbudowała ten Komunikat do bardzo potężnych rozmiarów i komunikat ten już na kilka lat przed ostatnią wojną dorównywał a nawet w wielu wypadkach przewyższał podobne komunikaty wydawane w Szwajcarii, Austrii i Niemczech.

Obecnie w formie zmniejszonej, choć zawierające te same informacje wydawnictwo narciarskich komunikatów śniegowych zostało wznowione i oddane do użytku stale narastającej liczby narciarzy.

JAN KOSTRZEWSKI Lekarz
ROGER FEUZ Instruktor
(Instructeur Suisse de ski)

Higiena narciarza i pomoc w nieszczęśliwych wypadkach

- Sport narciarski stoi na jednym z pierwszych miejsc , jeżeli chodzi o skalę wrażeń, jakich dostarcza. Góry, zbocza śnieżne, słońce i wiatr mogą być dla dla nas źródłem wspaniałych przeżyć i wzruszeń, ale zarazem są źródłem wielu niespodzianek, które mogą zakończyć się tragicznie. Na każdym kroku trzeba pamiętać, że za wspaniałe przeżycia góry każą nam niekiedy drogo płacić. Góry są potężne i piękne, ale są zarazem grożne i mściwe. A mszczą się zwłaszcza na tych, którzy zbyt śmiało i bez szacunku dla ich grozy, chcą korzystać z ich piękna. Szanujmy piękno i grozę gór i postępujmy tak, aby nie wyzywać niebezpieczeństwa. Rozwaga i przewidywanie powinny być pierwszą zasadą narciarza..

Wielu niebezpieczeństw można uniknąć, jeżeli się je przewidzi. Znajomość terenu i warunków śnieżnych pozwoli nam uniknąć zboczy lawiniastych w czasie, gdy grożą one obsunięciem się lawiny. Właściwe wyposażenie na wycieczki i znajomość prymitywnych zasad ratownictwa pozwoli nam poradzić sobie w razie nieszczęśliwego wypadku. Odpowiedni strój

i właściwe używanie go ustrzeże nas przed zmarznięciem lub przemoczeniem, a w następstwie tego przed chorobą lub odmrożeniem. A w końcu koleżeństwo w razie nieszczęścia. Pamiętaj, że dzisiaj on a jutro ty możesz potrzebować ratunku. Nie oglądaj się na innych, tylko spiesz z pomocą w miarę twych możliwości i umiejętności.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA LUDZI UDAJĄCYCH SIĘ W GÓRY

Ludzie nie obyci z górami powinni pamiętać o możliwości zaburzeń organizmu, będących wynikiem zmiany wysokości i związanego z tym zmniejszonego ciśnienia atmosferycznego. O ile dla ludzi przebywających stale lub często w górach sprawy te odgrywają mniejszą rolę, to dla tych, którzy tylko na krótki czas w roku udają się w góry, a stale przebywają w okolicach nizinnych, jest to sprawa pierwszorzędnej wagi.

Ludzie, którzy nie przeszli odpowiedniej zaprawy nie powinni udawać się w jednym dniu z okolic nizinnych na szczyty górskie. Zwłaszcza teraz, kiedy dostanie się w góry wysokie nie stanowi dużej trudności nawet dla ludzi niezaprawionych dzięki kolejce linowej. koniecznym jest, aby ludzie nie mający zaprawy przeszli tę zaprawę choćby skróconą na wysokości regli, zanim udadzą się na wycieczkę wysoko-górską. Bywały wypadki, że ludzie, którzy bez przygotowania wy-

jechali na dużą wysokość, spotkała nagła śmierć w wyniku niewydolności serca po wykonaniu nawet niewielkiego wysiłku. Zwłaszcza w czasie zniżki barometrycznej i panujących silnych wiatrów należy przestrzegać tych wskazówek.

ODŻYWIANIE W CZASIE POBYTU W GÓRACH POWINNO BYĆ WYSOKOKALORYCZNE

Nie należy zwłaszcza przed większymi wysiłkami obciążać żołądka dużą objętością pokarmu, ale należy jeść pokarmy o dużej wartości odżywczej a małej objętości. Zapotrzebowanie kaloryczne w zimie jest zwiększone i należy je pokryć przez spożywanie dużej ilości cukru, białka i tłuszczów. Udając się na krótki nawet okres w góry dobrze jest mieć przy sobie kawałek czekolady lub nieco cukru. Przy dużym wysiłku cielesnym może nagle przyjść osłabienie i w takich wypadkach niekiedy kawałek czekolady lub nieco cukru usuwa przykre dolegliwości.

W GÓRACH JEST BEZWZGLĘDNIE NIEWSKAZANE UŻYWANIE ALKOHOLU

Alkohol który w codziennym użyciu jest szkodliwym, w czasie wycieczek górskich jest trucizną, która może stać się przyczyną nieszczęścia. Należy wystrzegać się również wycieczek górskich po nocy spędzonej przy wódce. Pamiętać na-

leży, że człowiek pijany marznie szybciej niż zwykle wskutek straty ciepła przez rozszerzone naczynia skórne. Zwodniczym jest przy tym uczucie ciepła, które towarzyszy upojeniu alkoholem. Poza tym praca serca jest wzmożona pod wpływem alkoholu i szkodliwym jest obciążenie go dodatkowym wysiłkiem.

STRÓJ NARCIARSKI

Zadaniem stroju jest ochrona ciała przed wpływami atmosferycznymi więc częściowo musi on być uzależniony od panującej w danym dniu pogody. Należy jednak pamiętać, że pogoda w górach zmienia się niekiedy z godziny na godzinę. Jeżeli więc nawet obliczamy nasz pobyt w górach tylko na kilka godzin, trzeba przygotować się na różne możliwości.

Strój narciarza powinien być ciepły, lekki i wygodny. Zasadą zapewnienia ciału ciepła jest zastosowanie stroju na wzór podwójnych okien. Ciepło zapewnia nie gruba tkanina, ale warstwa powietrza zawarta między tkaninami. Powietrze — zły przewodnik ciepła — wówczas nie dopuszcza do utraty ciepła, jeżeli w kilku warstwach pomiędzy tkaninami okrywa ciało.

OKRYCIE NÓG: dwie pary skarpet, pierwsze cienkie, drugie grube wełniane. Buty powinne być wygodne. Obecnie często używane buty zjazdowe, jakkolwiek ściśle opinają stopę nie powinny jednak

ściskać palców, pozostawiając im możliwość poruszania się. Należy unikać okuć metalowych na butach narciarskich, poza niezbędnymi. Buty podbite gwoździami bywają przyczyną odmrożeń. gdyż żelazo jest dobrym przewodnikiem ciepła. Guma, zły przewodnik ciepła, jest dobrym izolatorem, dlatego należy podbić nią buty, albo obić narty przy wiązaniach. Właściwa konserwacja butów chroni przed przemoczeniem lub ich zmarznięciem. Raz do roku najlepiej w lecie należy buty napuścić oliwą. W czasie zimy należy je tylko czyścić pastą do połysku. W razie wielkich mrozów można nałożyć na buty ochraniacze z płótna celtowego.

OKRYCIE CIAŁA: bielizna wełniana, w razie wielkich mrozów lub wiatru należy wdziać długie kalesony i długą koszulę okrywającą podbrzusze, lub wełniane spodenki kąpielowe. Na wełnianą bieliznę należy włożyć koszulę flanelową a na nią sweter wełniany z rękawami. Na sweter wkładamy wiatrówkę. Wiatrówka powinna być uszyta z materiału lekkiego, nieprzemakalnego i nieprzewiewngo. Powinna być zaopatrzona w kaptur z ochraniaczm okrywającym szyję, brodę, nos i policzk.

W razie wielkich mrozów wiatrówkę należy wpuścić do spodni. Wiatrówkę powinno się zawsze brać ze sobą i włożyć ją przed zjazdem. Tylko dobrzy narciarze, którzy nie obawiają się upadku, mogą zjeżdżać w swetrze. Spodnie powinny

być długie, wpuszczone do butów. Nie należy wykładać skarpet na buty lub spodnie, gdyż oblepiają się śniegiem, co powoduje zamakanie okolicy kostek.

OKRYCIE RĄK: rękawice wełniane z jednym palcem, dostatecznie obszerne i długie, sięgające powyżej przegubów. Na wełniane rękawice należy włożyć rękawice celtowe lub skórzane, które chronią przed przemoczeniem. Niewskazane jest używanie rękawic z pięcioma palcami.

OKRYCIE GŁOWY: czapka wełniana i opaska na uszy i kark dostatecznie szeroka. W razie dużego mrozu i wiatru chronimy twarz przez naciągnięcie kaptura. Odkrytą pozostawiamy jedynie okolicę oczu.

Trzeba pamiętać, że najłatwiej odmrozić kończyny, jeżeli części ubrania są mokre. Dlatego nawet przy niewielkim mrozie należy unikać przemocznia stroju oraz wkładania na siebie rzeczy mokrych.

OCHRONA OCZU

Blask słońca w zimie, kiedy duże przestrzenie pokryte są śniegiem, w krótkim czasie doprowadza do zapalenia spojówek, a niekiedy może stać się przyczyną groźnej choroby oczu. Dlatego w dnie słoneczne należy chronić oczy przed rażącym blaskiem słońca i śniegu. Niewystarczającym jest posługiwanie się w tych wypadkach jedynie okularami o ciemnym szkle. Koniecznym jest zwła-

szcza na wiosnę, gdy blask śniegu jest specjalnie rażącym, chronić oczy przez nałożenie okularów z osłoną boczną, która nie dopuszcza promieni padających z boku. Używanie daszka ciemnego lub szkieł dymnych bez osłony bocznej nie jest dostateczną ochroną. Nie tylko słońce może stać się przyczyną choroby oczu. Również koniecznym jest chronienie ich przed wiatrem i pyłem śnieżnym. I w tych wypadkach należy osłonić oczy przez użycie odpowiednich okularów. W czasie mgły pomarańczowe szkła umożliwiają lepszą widoczność. W razie braku odpowiednich okularów, można je w wypadku rażącego słońca zastąpić dwoma krążkami kartonu z małym otworem pośrodku, umocowanymi za pomocą sznurków. Niewielki otwór kilka milimetrów średnicy umożliwia widzenie, a zarazem nie dopuszcza nadmiaru promieni świetlnych.

OCHRONA SKÓRY

Skóra twarzy jest najbardziej narażona na działanie słońca, wiatru i mrozu. Można ochronić ją przez natłuszczenie za pomocą odpowiednich kremów. W razie ich braku używamy kwaśnej śmietany. Unikać należy tłuszczów pochodzenia mineralnego, jak np. wazelina. W okresie wycieczek górskich zwłaszcza przy dużym nasłonecznieniu, nie należy myć twarzy mydłem. Mydło usuwa łój wydzielany przez gruczoły skórne i wysusza. ją. Do-

brą ochroną przed słońcem jest napuszczanie skóry twarzy roztworem 5% taniny. Wymieniony roztwór taniny chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni pozafijołkowych i równocześnie przyspiesza opalanie, które stanowi naturalną ochronę przed działaniem tych promieni. Wspomnieć należy, że praktykowane niekiedy na wiosnę rozbieranie się do pasa, lub jazda w stroju kąpielowym, grozi niebezpieczeństwem zapalenia skóry. Wystawianie skóry, nieoswojonej z promieniami słonecznymi przez długie miesiące zimowe, na działanie bardzo silnego wiosennego słońca może stać się przyczyną ciężkiej choroby.

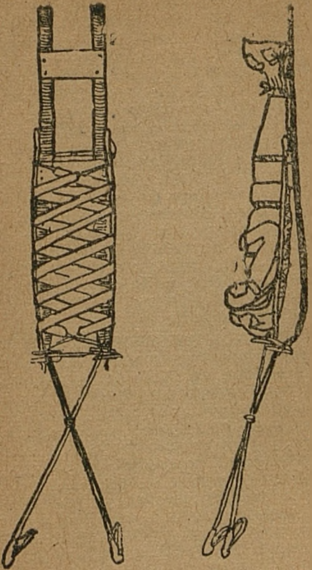
POMOC W NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKACH

W razie nieszczęśliwego wypadku, którego następstwem mogło być złamanie lub zwichnięcie kończyny, należy postępować bardzo ostrożnie, aby zamierzoną pomocą nie przynieść dodatkowych szkód. Wszelkie próby nastawiania lub masowania kończyny przez osoby niefachowe są zabronione, gdyż mogą one stać się przyczyną jeszcze większych uszkodzeń. Jedynie lekarz może wkraczać w takich wypadkach.

ZŁAMANIE LUB ZWICHNIĘCIE NOGI.

W razie nieszczęśliwego wypadku w okolicy niezamieszkałej, należy poszkodowanego zaopatrzyć jedynie do transportu.

Kończynę trzeba unieruchomić, należy przy tym unikać rozbierania rannego. Unieruchomienie nogi polega na usztywnieniu jej przez obłożenie deseczkami lub kijkami i przymocowaniu ich za pomocą pasków. W razie braku kijków lub innego przedmiotu nadającego się do użycia w tym celu, można zabezpieczyć nogę złamaną przez związanie jej z drugą nogą. Na miejscu wypadku nie powinno się zdejmować buta zwłaszcza, jeżeli ofiarę czeka droga na miejsce pobytu lekarza. W wypadku silnego bólu w okolicy złamanej np. kostki, można rozluźnić jedynie sznurowadła. Po zaopatrzeniu układamy chorego na zaimprowizowanych saneczkach (rys. 1) i staramy się dostarczyć go do ciepłego pomieszczenia, jeżeli nie jest możliwym oddanie go zaraz w ręce lekarza. Pamiętać należy, żeby w czasie transportu chory był ciepło okryty. Jeżeli został już doniesiony do schroniska, a na miejscu nie ma lekarza, należy umieścić go w ciepłym pomieszczeniu, dać mu do picia ciepłej herbaty, lub kawy i starać się opatrzyć uszkodzoną kończynę. Nie należy zdejmować spodni, tylko je rozciąć najlepiej po szwie, zwłaszcza jeżeli okolica złamania krwawi, a but zdejmujemy bardzo ostrożnie, starając się oszczędzić bólu. W tym celu jedna osoba przytrzymuje mocno nogę poniżej miejsca złamania, a druga zdejmuje but. Po obnażeniu nogi oglądamy ją, czy odłamki kości nie przebiły skóry. Je-



Rys. 1

żeli w miejscu złamania stwierdzamy krwawiącą ranę, nakładamy na nią jałowy opatrunek. W tym celu jodynujemy lekko brzegi rany, unikając nalewania jodyny do rany i przykładamy jałową gazę, potem opaską przymocowujemy opatrunek. Po nałożeniu opatrunku unieruchamiamy miejsce złamane przez ujęcie nogi w łupki wyścielone ligniną, watą lub w ich braku czystą szmatką. Unieruchomić należy dwa sąsiadujące ze złamaną kością stawy. Gdy złamane zostało podudzie, usztywniamy kolano i staw biodrowy. Po unieruchomieniu kończyny unosimy ją nieco wyżej opierając ją na poduszce, lub zwiniętym kocu. Dla zmniejszenia bólu, możemy robić zimne okłady. W wypadku podejrzenia o zwichnięcie unieruchamiamy jedynie staw i robimy zimne okłady.

ZŁAMANIE LUB ZWICHNIĘCIE RĘKI

W razie złamania lub zwichnięcia ręki, wskazówki ogólne są takie same jak wyżej. Przed umieszczeniem chorego w ciepłym pomieszczeniu, nie należy go rozbierać. Bolesną kończynę umieszczamy na temblaku, zaimprowizowanym z szalika lub ręcznika i przymocowujemy do klatki piersiowej przez nałożenie swetra lub opasanie szalem. Dopiero w schronisku lub innym ciepłym pomieszczeniu, można rozebrać chorego. Jeszcze raz należy podkreślić, że jedynie lekarz może starać się nastawić zwichniętą lub złamaną kończynę. Obowiązkiem niosących

pomoc osób niefachowych jest jedynie unieruchomienie ramienia na temblaku i dostarczenie chorego w jak najkrótszym czasie do lekarza.

OKALECZENIA: skaleczenie jak np. otarcia naskórka, rany cięte lub darte, które niekiedy towarzyszą poważniejszym wypadkom, należy opatrzyć przez spłukanie wodą utlenioną lub roztworem nadmanganianu potasu, dając kilka kryształków do wody, aby otrzymać różowo-fiołkowe zabarwienie wody. Po obmyciu rany pokrywamy ją jałową gazą lub w jej braku czystą, nieużywaną chustką do nosa. Chustkę taką, która od czasu prasowania nie była jeszcze rozkładaną, rozkładamy tak aby na ranę przyłożyć część chustki, która nie znajdowała się na zewnątrz. Brzegi rany można lekko przejodynować, samej rany nie należy jodynować. W razie powierzchownych otarć można je w całości lekko przejodynować.

WSTRZĄS: Każdemu poważniejszemu wypadkowi, poza uszkodzeniem ciała, towarzyszy zazwyczaj wstrząs. Chory jest blady, drży, tętno szybkie, odczuwa zimno. Jeżeli chory traci przytomność, należy ułożyć go poziomo, głowę nieco niżej, policzki należy mu natrzeć śniegiem. Po dostarczeniu go do ciepłej izby, należy mu dać do picia gorącej czarnej kawy.

ODMROŻENIE: pierwszą oznaką odmrożenia jest bladość danej okolicy ciała i brak w niej czucia. W takim wypadku natychmiast należy natrzeć odpo-

wiednie miejsce śniegiem, aż nie pojawi się zaróżowienie. Należy udać się jak najszybciej do ciepłego pomieszczenia.

ZACHOWANIE SIĘ W WYPADKU LAWINY I JAK JEJ UNIKNĄĆ

Na pierwszym miejscu pożytecznym będzie wspomnieć aby narciarze nie zapuszczali się w okolice małe znane i mało uczęszczane zwłaszcza bez mapy i busoli, oraz bez zabrania jedzenia na jeden dzień i właściwego odzienia. Warunki atmosferyczne mogą zmienić się nagle i niekiedy zmuszają nas do spędzenia nocy w śniegu.

Po wielkich opadach śnieżnych nieroztropnie jest udawać się na wycieczki zwłaszcza w okolice, gdzie stoki są lawiniaste. Należy odczekać jeden lub dwa dni, aż śnieg osiądzie. Jeżeli na stoku lawiniastym znajduje się większa grupa ludzi należy przestrzegać odstępu około 20 metrów pomiędzy jednym a drugim. Przed rozpoczęciem zjazdu trzeba dokładnie sprawdzić ilość uczestników wycieczki.

Stok lawiniasty należy zawsze trawersować w punkcie możliwie najwyższym lub zupełnie nisko, gdzie śnieg jest bardziej stały. N i g d y n i e w o l n o p r z e c i n a ć s t o k u l a w i n i a s t e g o p o ś r o d k u. Dobrze rozważyć, znaczy niekiedy uniknąć wypadku. W czasie zjazdu należy zawsze pomyśleć o możli-

wości lawiny i o potrzebie natychmiastowego zareagowania na nią.

Jeżeli warunki zmuszają do przebycia stoku lawiniastego, należy zastosować wszelkie środki ostrożności. Wskazanym jest, aby każdy narciarz który wybiera się na wycieczkę w okolice obfitujące w stoki lawiniaste, zaopatrzył się w pęk tasiemek czerwonych długości 3 — 4 m. Tasiemki te przypina się w pasie w wypadku przecinania stoku lawiniastego. Często koniec takiej tasiemki odcinający się wyraźnie od śniegu pozwolił na szybkie wydobycie zasypanego.

Przed zjazdem po stoku lawiniastym należy rozpiąć paski od wiązania przytrzymujące nos buta, aby ułatwić wydobycie buta z wiązania w razie, gdyby ruszyła lawina. Ręce wyjąć z pętli kijków i kijki trzymać zupełnie lekko. Jeżeli lawina rusza spod nóg, należy próbować wyprzedzić ją przez zjazd możliwie najbardziej prosty szusem w dół lub ukośnie. W ten sposób możliwa jest jeszcze ucieczka przed lawiną.

Jeżeli zjazd jest niemożliwy, a udało się narciarzowi uwolnić od nart i kijków, należy próbować pływania w śniegu wykonując ruchy jak w wodzie przy stylu żabką. Sposób ten umożliwia często utrzymanie się na powierzchni. Jeżeli i ten sposób zawiedzie, należy myśleć tylko o zapewnieniu sobie powietrza do oddychania, przez osłonięcie ust i nosa dłońmi, okrywając je szczelnie przed dławią-

cym pyłem śnieżnym i zapewniając przestrzeń wolną od śniegu przed nosem i ustami. W śniegu jest dostateczna ilość powietrza dla umożliwienia człowiekowi oddychania, jeżeli tylko nie zadławi go pył śnieżny, zasypany w śniegu może długie godziny pozostać przy życiu.

Ostatni z grupy znajdujący się najwyżej stoku ma obowiązek zwracania uwagi na kierunek, w którym widział uczestników katastrofy gdy mu zniknęli z oczu. Według jego wskazówek, można rozpocząć poszukiwania. Jeżeli liczba osób jest dostateczna należy wysłać dwie osoby po pomoc. Osoby udające się po pomoc, powinny dokładnie sobie zapamiętać miejsce wypadku, a jeżeli wypadek miał miejsce w okolicy mało znanej, powinni zaznaczyć je sobie na mapie. Często osoby udające się po pomoc nie są w stanie zawrócić już z pomocą z powodu zmęczenia.

W czasie kiedy część uczestników udała się po pomoc, pozostali na miejscu wypadku starają się odszukać ofiary katastrofy. Jeżeli odszukanie ofiar napotyka na trudności należy rozpocząć sondowanie w miejscu, gdzie ostatni raz widziano ofiary.

Jeżeli poszukiwania i sondowanie na miejscu, w którym ostatni raz widziano ofiarę nie dają wyników, należy rozpocząć poszukiwania u podstawy lawiny. Tam najczęściej można odnaleźć zasypanych. Trzeba aby jedna osoba podjęła

prowadzenie poszukiwań. Każdy ustawia się wzdłuż linii poziomej u podstawy lawiny w odległości 2 metry jeden od drugiego (o ile liczba ludzi pozwala na to) ujmując w rękę kijek od nart rękojeścią w dół (jeżeli kijek jest opatrzony w skórzane oblcie należy je zdjąć, aby kijek był cieńszy). Każdy z poszukujących powinien ustawić stopy 20 — 30 cm od siebie. Pierwsze wbicie sondy przy stopie prawej, drugie w pośrodku i trzecie przy stopie lewej. Następnie każdy przesuwa się w prawo o 30 cm i powtarza te same czynności. Gdy posuwając się w ten sposób w bok, każdy przejdzie odległość 2 m dzielącą jednego od drugiego, wszyscy robią krok w przód na odległość jednej stopy i powtarzają te same czynności posuwając się w lewo. Jeżeli sondowanie w linii poziomej pozostaje bez wyniku, należy przeprowadzić w podobny sposób sondowanie wzdłuż linii pionowej, ustawiając poszukujących w linii od podstawy lawiny w górę. W tym jednak wypadku poszukujący idą blisko jeden drugiego, ramię przy ramieniu, a po przejściu do drugiego brzegu lawiny zawracają szlakiem powyżej szlaku przeszukanego. Sondować należy ostrożnie i z dużym wyczuciem każdego oporu. Nigdy nie wiadomo w jakim położeniu znajduje się poszukiwany i czy nie trafiamy na delikatne narządy jak np. oko. Sondować należy głęboko, albowiem ciało opada często w głąb śniegu.

Kiedy wydobędzie się ofiarę ze śniegu przede wszystkim należy usunąć śnieg z nosa i ust, który tamuje oddech. Należy sprawdzić czy nie ma poważniejszych o-



Rys. 2 i 3

brażeń jak złamanie kończyn lub rany. Jeżeli wydobyty z lawiny jest blady, układamy go poziomo głową niżej, opierając mu nogi na plecaku (rys. 2). Jeżeli zaś twarz wydobytego jest sina, układamy go w położeniu głową do góry (rys. 3). Następnie odpinamy mu kołnierz koszuli i zaczynamy sztuczne oddychanie.

SZTUCZNE ODDYCHNIE: układamy chorego na śniegu, położywszy mu pod łopatkę zwinięty w wałek koc lub plecak, co ma na celu jak największe rozszerzenie klatki piersiowej. Głowę przechylamy na lewo i wyciągamy język trzymając go przez chustkę.

Jeżeli odkopany nie ma połamanych rąk stajemy lub klękamy za głową ratowanego, zależnie od tego czy leży na ziemi, czy wyżej, następnie chwytamy obiema rękami za jego ręce tuż poniżej łokci i krzyżujemy je na piersi ratowanego. uciskając klatkę piersiową. Ucisk ten powinien trwać 3 sek. i należy wykonać go silnie lecz łagodnie, żeby nie połamać żeber chorego. Potem przenosimy ramiona ratowanego ku tyłowi i bokom jego, trzymając je w tym położeniu około 2 sek. Zespół ruchów sztucznego oddychania wykonujemy starannie i miarowo około 12 razy na minutę. Wyżej opisany sposób sztucznego oddychania jest niemożliwy w wypadku złamania ręki lub obojczyka. Wówczas posługujemy się następującym sposobem:

Stosujący sztuczne oddychanie klęka okrakiem nad ratowanym, twarzą do jego twarzy zwrócony i opiera dłonie skierowane palcami na zewnątrz na dolnej części klatki piersiowej, obejmując ją z przodu i boków. Nachyla się następnie nad ratowanym wywierając na jego klatkę piersiową ucisk trwający 3 sek. (w tym okresie odbywa się wydech), poczem unosi się i przerywa ucisk na dwie sekundy (w tym okresie odbywa się wdech).

Niekiedy dopiero po kilku godzinach sztucznego oddychania, człowiek zaczyna oddychać. Nigdy więc nie należy się

zniechęcać, jeżeli po kilkudziesięciu minutach nie widzimy wyników sztucznego oddychania.

Gdy ratowany przyjdzie do przytomności należy podać mu do picia gorącą herbatę lub kawę (nie wolno dawać alkoholu) i okryć go ciepło. W końcu jak tylko możliwe dostarczyć go do lekarza, gdyż mogą nastąpić późniejsze powikłania.

ROZMAITE RODZAJE LAWIN

Są różne rodzaje lawin w zależności od różnego rodzaju śniegu.

LAWINA PYŁOWA, która jest najbardziej niebezpieczna, gdyż pył śnieżny wnika wszędzie, zatyka nos, usta, uszy, a dostając się do płuc może spowodować uduszenie. W śniegu możliwe jest oddychanie, albowiem zawiera on dostateczną ilość tlenu. Dlatego koniecznym jest chronienie twarzy rękami dla zachowania wolnej przestrzeni do oddychania dla uniemożliwienia wnikania pyłu śnieżnego do nosa i ust.

LAWINA Z DESEK ŚNIEŻNYCH, które pochodzą z nałożenia kilku warstw śniegu przez wiatr na pokładzie lodowym. Deski te nie posiadają dostatecznego oparcia na podłożu i mogą nagle obsunąć się same od siebie, lub wskutek przejścia jakiegoś małego zwierzęcia jak zając, lis lub inne. Ten rodzaj śniegu cechuje się miejscami, gdzie

śnieg leży w postaci łamiących się desek, a w innych miejscach w postaci płatków gipsu.

LAWINA Z MOKREGO ŚNIEGU, którą najczęściej spotyka się na wiosnę, obsuwa się wolniej jak inne, dlatego można jej częściej uniknąć przez szybki zjazd. Na wiosnę lepiej jest przecinać zbocza, które nastręczają niebezpieczeństwo lawin w godzinach rannych, gdy śnieg jest jeszcze zmarznięty. Lawiny tego rodzaju najczęściej obsuwają się około godziny 2-giej po południu, gdy powietrze jest najcieplejsze.

W terenie lawiniastym zasadą jest unikać głośnego mówienia, okrzyków i gwizdania, gdyż głosy te powodują drgania powietrza które bywają dostatecznym powodem do ruszenia lawiny.

W Tatrach, gdzie warunki atmosferyczne są tak różne w różnych okolicach konieczną jest najdalej idąca ostrożność, gdyż układ terenu na każdym kroku może grozić niebezpieczeństwem lawin.

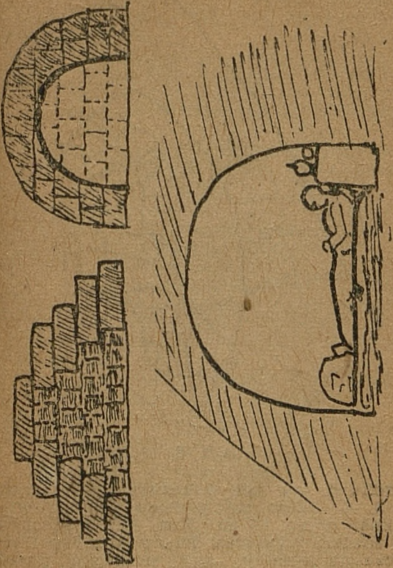
IGLOO

Jeżeli zachodzi konieczność spędzenia nocy w śniegu, należy przygotować nocleg w następujący sposób.

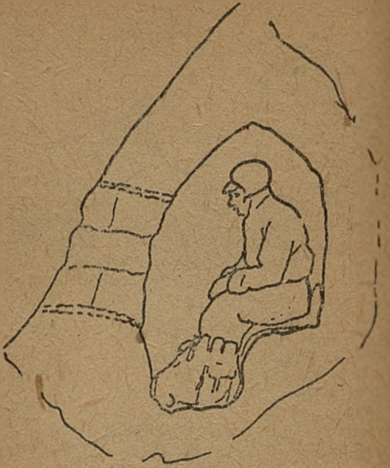
Najpierw należy wyszukać miejsce osłonięte od wiatru na zboczu góry i jeżeli pokrywa śnieżna jest dostatecznie gruba (ponad 1 m) rozpoczynamy kopanie tunelów z dwóch stron w odległości

około 6 m jeden otwór od drugiego, na jednym poziomie. Kopiemy z dwóch stron, w głąb i naprzeciw siebie, aby spotkać się w środku. Kiedy obydwa tunele zostaną połączone w jeden, poszerzamy je do rozmiarów komory o średnicy 4 m. Po utworzeniu komory wygładzamy jej ściany rękami. Zamykamy jeden tunel blokiem śniegu w miejscu, gdzie rozpoczęliśmy kopanie i w bloku tym robimy mały otwór, średnicy kilku centymetrów dla dopływu powietrza. W komorze sporządzamy ławkę śnieżną szerokości około 25 cm, od strony stoku. Na półce tej złożone zostaną wszystkie rzeczy z plecaków. Jeżeli istnieje możliwość zdobycia w pobliżu gałęzi, wyściełamy nimi dno komory, a na nich układamy narty na których będziemy leżeć. Zdejmujemy buty na noc i wkładamy je do plecaka, aby je ochronić przed zmarznięciem. Następnie w plecak wkładamy nogi. Jeżeli mamy dostateczną ilość gazet, można nimi owinąć nogi i okryć się nimi pod wierzchnim odzieniem. W jednym igloo może pomieścić się najwyżej 6 osób.

Jeżeli nie ma możliwości wykonania igloo jak powyżej, budujemy je z bloków śnieżnych układając je w krąg na udeptanym miejscu w promieniu około 2 — 3 m. Jeden z budujących pozostaje w środku, a następni nakładają z zewnątrz warstwami dalsze bloki, przesuwając je w stosunku do podstawy ku



Rys. 4 i 5



Rys. 6

środkowi tak jak wskazują ryciny (rys. 4, 5, 6). Igloo tej budowy posiada wysokość około 1,5 m. Ten, który pozostał w środku wygładza ściany komory i uszczelnia otwory, aby uchronić przed utratą ciepła.

* * *

W wypadku organizowania wycieczki konieczną rzeczą jest zaopatrzyć się w małą apteczkę:

1. Materiał opatrunkowy (2 opatrunki osobiste, 2 bandaże elastyczne 10 cm szerokie i 5 m dług., małą paczkę gazy wio formowej, lub wyjałowionej, przylepiec 2,5 cm szer.).

2. Flaszeczka koraminy lub kardiazolu (w razie osłabienia podać 20-30 kropel lek nasercowy).

3. Jodyna 20 cm^3.

4. Dermatol lub inna zasypka odkażająca (w razie otarcia powierzchownego zasypać).

5. Nadmanganian potasu w kryształkach 3 g (rozpuścić kilka kryształków w wodzie do zabarwienia różowo-liliowego, służy do przemywania ran, środek odkażający).

6. Kwas borny w proszku (rozpuścić w wodzie przegotowanej. łyżeczkę na szklankę. Środek odkażający, może służyć do okładów na oczy w razie zapalenia spojówek od słońca).

7. Nożyczki o zaokrąglonych końcach, penseta.

8. Agrafki duże do opatrunku.

Wskazane jest również zaopatrzenie się w mały warsztat podręczny:

1. Drut 2 —3 m.

2. Kilka śrub i gwoździ.

3. Kleszcze lub obcążki.
4. 3 — 4 deseczki długości około 30—40 cm i szerokości 5 cm.
5. Śrubociąg.
6. Mocny nóż.
7. Sznurek i linka około 10 m długości.
8. Koniec do narty metalowy.

Wojciech Walczak (Wrocław)

Tereny narciarskie Dolnego Śląska

Dolny Śląsk w swej południowej części, zajętej przez Sudety, obfituje w doskonałe tereny narciarskie, nie gorsze od dobrze nam znanych karpackich szlaków. Zaletą ich jest łatwa dostępność dzięki gęstej sieci kolejowej. Zwłaszcza kolejowe linie transsudeckie pozwalają na dojazd pociągami nawet do wysoko położonych stacji narciarskich. Również pod względem długości trwania i grubości szaty śnieżnej przedstawiają się Sudety korzystniej w zestawieniu z Beskidami Zachodnimi. Leżąc bezpośrednio na drodze zachodnich i północno - zachodnich

wiatrów, nie osłonięte od strony Niziny Śląskiej i Niżu Europejskiego, otrzymują Sudety na ogół więcej opadów śnieżnych niż Beskidy.

Pod względem turystyki zimowej są Sudety lepiej zagospodarowane od Beskidów. W większości szlaki narciarskie są dobrze wytrasowane i znakowane żerdziami. Czynne zimą schroniska posiadają pełne zaopatrzenie w żywność, bieżącą wodę, światło elektryczne i co najważniejsze — centralne ogrzewanie. Nie ma w tutejszych schroniskach wspólnych sal noclegowych, natomiast małe i ciepłe jedno- i kilkuosobowe pokoiki, posiadające wygodne łóżka i czystą pościel uwalniają turystę - narciarza od obowiązującego w Beskidach obładowywania się ciepłym kocem. Również liczne sudeckie uzdrowiska są dogodnymi dla narciarskiej turystyki punktami oparcia.

Już patrząc na Fizyczną Mapę Śląska E. Romera i A. Wrzoska w skali 1:1.000000 (Wydanie Książnicy Atlas we Wrocławiu) spostrzegamy łatwo, że Sudety nie są jednolitym łańcuchem górskim, lecz dzielą się na szereg osobnych grup górskich, pooddzielanych od siebie dolinami czy przełęczami, a pod względem konfiguracji różniących się znacznie między sobą. I tak idąc od zachodu widzimy: Góry Izerskie, Karkonosze, Góry Kaczawskie, Góry Łomnickie, Wałbrzyskie, Sowie, Stołowe (Hejszowina), Bystrzyckie, Orlickie, Pasmo Śnieżnika Kłodzkiego i

Góry Złotostockie, a na północ od Środkowych Sudetów łączy się z nimi za pośrednictwem falistego przedgórza samotny masyw Sobótki.

Aby dokładniej zapoznać czytelnika z narciarskimi warunkami i ważniejszymi szlakami turystyki narciarskiej, omówimy poniżej te grupy górskie, które mają pod względem narciarstwa największe znaczenie.

1. Karkonosze.

Na pierwszy plan wysuwają się Karkonosze już przez to samo, że jest to najwyższa część Sudetów, a turystycznie najbardziej uczęszczana i zagospodarowana.

Ich rzeźba, odrębna od reszty Sudetów, posiadająca już wysokogórskie znamiona, a także surowy zmienny klimat stawiają przed narciarzem większą skalę trudności niż pozostałe grupy górskie. Typowymi dla Karkonoszy są strome zbocza które przechodzą w urwiska polodowcowych karów i szeroka lekko falistą wierzchowina, nad którą wznoszą się pokryte kamiennym druzgotem skaliste kopy szczytów. Wielką stromość zboczy sprawia że narciarz musi się liczyć z **niebezpieczeństwem lawin** i pamiętać o miejscach, gdzie każdej zimy schodzą lawiny. Po polskiej stronie takimi są zbocza Śnieżki i Małej Kopy nad Melcerową Doliną, zbocza kotłów polodowcowych Małego i Wielkiego Stawu, Śnieżne Jamy i północno - wschodnie

zbocza Szrenicy. Po stronie czeskiej lawiny zagrażają w obszarze źródliskowym Upy, a to na południowym zboczu Śnieżki i w Kotle Liczyrzepy na wschod. zboczu Studnicnego (Steinboden) w Kotle Kotela (Kessel Gruben) na południ. zboczu Karkonosza i na zboczach Karkonosza nad Doliną Łaby. Drugim niebezpieczeństwem, które w Karkonoszach grozi narciarzowi są **nawisy śnieżne.** Występują one nad urwiskami Śnieżnych Jam i kotłów obydwu Stawów, a ustrzec się ich można po prostu przez niezbliżanie się zbytnie do zdradzieckich krawędzi urwisk.

Poważniejszym niebezpieczeństwem jest często zapadająca w Karkonoszach **mgła.** Wówczas pozostaje tylko uważne trzymanie się znakowania żerdziami, które zawsze doprowadza do któregoś ze schronisk. Największym jednak niebezpieczeństwem są dla narciarza nagłe zmiany pogody i częste **burze śnieżne, połączone z huraganowymi wiatrami** o szybkości średnio 50 m./sek. Wichrom tym towarzyszą silne spadki temperatury i śnieżyce, które nie tylko oślepiają turystów, ale pozbawiają ciepła. Podczas takiej pogody najwięcej jest wypadków przemarznięcia, a nawet były wypadki śmierci z wyczerpania i zimna. Najlepiej w razie zaskoczenia przez burzę śnieżną nie ryzykować dalszej drogi i przeczekać choćby kilka dni w najbliższym

schronisku aż do zmiany pogody. Miesiącami największej częstotliwości burz śnieżnych są luty i marzec. Jeżeli zaś chodzi o zimową pogodę słoneczną, to najpogodniejszymi miesiącami są grudzień (koniec miesiąca), styczeń, druga połowa marca i kwiecień. Zwłaszcza ten ostatni miesiąc dzięki silnemu nasłonecznieniu i dobrym jeszcze warunkom śnieżnym (firny) stwarza doskonałe warunki dla narciarzy. Na północnych zboczach Karkonoszy, zwłaszcza w kotle Małego Stawu można uprawiać sport narciarski jeszcze w maju (często do końca miesiąca).

Najdogodniejszymi stacjami dojazdowymi dla turystyki narciarskiej w Karkonoszach są: na wschodzie Karpacz (połączenie kolejowe z Jelenią Górą), na zachodzie Szklarska Poręba na trasie kolejowej Jelenia Góra — Jablonec po czeskiej stronie. Zwłaszcza leżąca przy tej trasie powyżej Szklarskiej Poręby mała stacja kolejowa J a k u s z e c (dawniej Jakobstal) na Przełęczy Nowoświeckiej stanowi jako najwyższy na trasie przystanek kolejowy cenny punkt wyjściowy dla wycieczek narciarskich tak w Karkonosze jak i w Góry Izerskie. Przy tym bezpośrednio po opuszczeniu wagonu można tu już jechać na nartach.

Dla ułatwienia orientacji podajemy poniżej kilka tras narciarskich na terenie

Karkonoszy, podkreślając, że najpiękniejszą i dającą najwięcej wrażeń jest wędrówka narciarską grzbietem gór (trasa 1).

Trasa 1. Ze Średniej Szklarskiej Poręby koło Huty Józefiny, Strażnicy W.O.P. przy wodospadzie Szklarki, podejście (strome) do schroniska im. Kasprowicza (Nowe Schronisko Śląskie) pod Szrenicą (1195 m. n. p. m.) bufet, pokoje z centralnym ogrzewaniem i bieżącą wodą), następnie podejście na Szrenicę (1362 m), stąd koło schroniska krótki łagodny zjazd, a następnie jazda płaskim grzbietem ku Śnieżnym Jamom (obszerne schronisko z bufetem i pokojami noclegowymi, centralne ogrzewanie). Łatwe z tej strony wyjście na Wysokie Koło (1509 m) daje możliwość dobrego zjazdu ze szczytu ku wschodowi (pod warunkiem jednak grubego śniegu pokrywającego głazy na zboczu). Następnie łatwe podejście na Panieński Kamień (1405 m) i zjazd koło Petrovej boudy (czeskie schronisko) na Przełęcz Szpindlerową (strażnica W.O.P. i duże czeskie schronisko - hotel Spindlerova bouda). Od Przełęczy Szpindlerowej, największego obniżenia grzbietu Karkonoszy (1198 m) szlak prowadzi stromo ku górze na Mały Szyszak (1436 m), a stąd przez Małe Koło (1398 m), dalej trawersem przez północne zbocze Srebrnego Grzebienia na Polední Kameń

(1423 m). Stąd dalszą drogą, połączona z łagodnymi zjazdami i podejściami prowadzi szerokim grzbietem onad urwiskami karów Wielkiego i Małego Stawu aż do stóp widocznej jak na dłoni Śnieżki, do schroniska im. Stanisława Wyspiańskiego (bufet, pokoje noclegowe). Stąd możliwe są przy posiadaniu przepustki granicznej wypady na doskonałe tereny zjazdowe po czeskiej stronie na północnych zboczach Studnickiego, lub zjazd (b. długi) od schroniska Lucni bouda koło Rennerovej boudy do wsi Spindleruv Mlyn. W drodze powrotnej stoi do dyspozycji zjazd stromym zboczem kotła Małego Stawu do schroniska Samotnia i następnie do Karpacza wzdłuż doliny Łomnicy, lub szlakiem na kościółek Wang i Bierutowice do Karpacza.

Trasa ta może być traktowana jako całodzienna dla wytrzymałych narciarzy, lub jako dwudniowa dla mniej zaawansowanych (nocleg w schr. Kasprowicza lub Wyspiańskiego).

Trasa 2. Średnia Szklarska Poręba-Szrenica (jak pod 1), następnie zjazd ku Górnej Szklarskiej Porębie po północnym, silnie zaśnieżonym zboczu. Czas podejścia 3 h. Różnica poziomów przy zjeździe 700 m.

Trasa 3. Wyjście na Szrenicę jak poprzednio, następnie jazda grzbietem ok. 1 km. ku wschodowi i zjazd w lewo ku

Staremu Śląskiemu Schronisku pod Szrenicą i do Górnej Szklarskiej Poręby. Zjazd jest łatwiejszy niż pod 2, ale o wiele dłuższy, ok. 6 km.

Trasa 4. Ze Szrenicy grzbietem ku Śnieżnym Jamom (ok. 4 km.) następnie nadzwyczaj piękny zjazd szlakiem ku Staremu Śląskiemu Schronisku i Górnej Szklarskiej Porębie. Różnica wysokości przy zjeździe ok. 800 m.

Trasa 5. Z Karpacza szlakiem narciarskim do Akademickiego Domu Wypoczynkowego nad Małym Stawem, podejście na Równię pod Śnieżką — Schronisko im. Wyspiańskiego — zjazd do Karpacza przez Małą Kopę.

Trasa 6. Z Karpacza przez Bierutowice — koło kościółka Wang — drogą do Schroniska im. Br. Czecha — podejście na grzbiet ponad Wielkim Stawem — następnie równią grzbietową do Schroniska im. Wyspiańskiego pod Śnieżką. Zjazd jak w trasie 1.

Na Śnieżkę podejście na nartach jest niemożliwe ze względu na silne oblodzenie ścieżek i wywianie śniegu ze zboczy. Wyjście piesze, nie zawsze możliwe zimą bez raków, wymaga przynajmniej obuwia kutego górskimi gwoździami. W przeciwnym razie wyjście grozi pośliźnięciem i upadkiem w przepaść.

2. Góry Izerskie.

Góry Izerskie są pozbawione otwartych terenów narciarskich. Ich grzbiety i

zbocza są całkowicie zalesione, a turystyka narciarska wykorzystuje tu szerokie drogi leśne. Odbywać tu jednak można długie narciarskie wędrówki pod sklepieniem ośnieżonych świerkowych lasów. Dodatnią stroną Gór Izerskich jest ich bezwietrzny, spokojny klimat, silne nasłonecznienie a przy tym z reguły gruba pokrywa śnieżna (przeciętnie 2 m).

Najdogodniejszym punktem wyjściowym jest Świeradów Zdrój, położony w malowniczej dolinie na północno-zachodnim krańcu Gór Izerskich, lub sąsiedni Czerniawa-Zdrój. Świeradów ma połączenie kolejowe z Jelenią Górą przez stację Wołyńsk z przesiadaniem w Gryfowie. Czerniawa - Zdrój ma połączenie z Jelenią Górą przez odległą o 5 km. stację Wolimierz (na linii Mirsk - Hendrychowice).

Trasa 1. Jednym z najczęściej wyzyskiwanych szlaków narciarskich jest trasa ze stacji kolejowej na Przełęczy Nowoświeckiej trawersem przez południowe zbocza Wysokiego Grzebienia Izerskiego do Świeradowa - Zdroju.

Trasa 2. Z Górnej Szklarskiej Poręby podejście na Wysoki Kamień (1058 m), następnie ok. 2 km. grzbietem Wysokiego Grzebienia Izerskiego ku zachodowi i zjazd holwegiem w dolinę Kwisy i od schroniska Ludwika (Ludwigsbaude) wzdłuż rzeki do Świeradowa - Zdroju.

3. Góry Wałbrzyskie.

Góry, obramiające Kotlinę Wałbrzyską, zwane popularnie Wałbrzyskimi, pod względem możliwości turystyki narciarskiej nie posiadają takich zalet jakimi chlubią się Karkonosze. Ich zbocza na ogół stromiej ku północy opadające i porosłe lasami nie posiadają długich otwartych zjazdów. Niemniej w miejscach gdzie przechodzą one w lekko falistą powierzchnię dna kotliny stanowią dla zaawansowanych dobry teren szkoleniowy dla doskonalenia się w technice zjazdów w terenie trudnym (holwegi). Również i początkujący znajdą w najbliższej okolicy Wałbrzycha dogodne tereny dla zaprawy w zjazdach.

Możliwości dalszych wędrówek narciarskich nastręczają poszczególne części Gór Wałbrzyskich jak Potrójna Góra (Sattelwald), Bociania Góra (Storchberg) i Dzikie Góry (Wildberg). Zwłaszcza w tych ostatnich szerokie leśne drogi, obficie zaśnieżone prowadzą na Małą i Wielką Dziką Górę, na Dziki Grzebień (Wildkamm), na Wysokie Wrzosowisko (Hohe Heide). Stąd istnieje możliwość dobrych zjazdów w kierunku Boguszowa, Unisława Śląskiego, Sokołowska i Mieroszowa.

Tak w wymienionych wyżej grupach górskich jak i w pozostałej części Gór Wałbrzyskich dominują trasy leśne, co

upodabnia wędrówki narciarskie do wędrówek w Górach Izerskich. Zaletą ich obok baśniowego uroku okrytych śniegiem lasów są często spotykani przedstawiciele fauny śląskiej z rzadkim w innych częściach Sudetów muflonem na czele.

Jako najdogodniejsze punkty wyjściowe dla narciarskich wędrówek zasługują na wymienienie przede wszystkim Szczawno - Zdrój i Boguszów. Zwłaszcza Szczawno (dawniej Solice - Zdrój) dzięki posiadanej skoczni narciarskiej i niezalesionym zboczom w okolicy są w Wałbrzyskim Okręgu najważniejszym ośrodkiem sportu narciarskiego. Najlepszymi terenami w ich okolicy są zjazdy na zboczach Góry Gedymina i Chełmca.

4. **Góry Sowie.**

Od wschodu z Górami Wałbrzyskimi graniczą Góry Sowie. Jak dotychczas są one przez turystów mało uczęszczane. Głównym powodem tego jest brak schroniska. Dawne niemieckie schronisko, położone przy drodze górskiej z Nowej Rudy do Bielawy jest jeszcze ciągle w stanie nieużywalności. A szkoda gdyż Góry Sowie były przed wojną terenem wielkiego nasilenia ruchu turystycznego tak latem jak i zimową porą. Dla narciarskich wędrówek dogodnym terenem są północne ich części, rzadziej zalesione, natomiast widokowo doskonale uwarunkowane. W pogodne zimowe dni moż-

na stąd objąć okiem wielkie przestrzenie ciągnącej się na północy Niziny Śląskiej. Taką jest trasa między Wysoką Sową 1.014 m a Srebrną Kopą 693 m. Miejscowością wyjściową dla narciarskich wędrówek w Góry Sowie jest Bielawa przemysłowe miasto, połączone linią kolejową przez Świdnicę z Wrocławiem. Z Bielawy w poprzek Gór Sowich prowadzi wijąca się serpentynami szosa do Nowej Rudy. Pozwala ona na łatwe osiągnięcie wierzchowiny górskiej na przełęczy położonej w wysokości 710 m. Stąd można już wędrować zalesionym grzbietem ku zachodowi na Słoneczną Kopę 962 m i Wysoką Sowę.

5. Kotlina Kłodzka i góry przyległe.

Wśród gór, otaczających Kotlinę Kłodzką pod względem możliwości turystyki narciarskiej należy na pierwszym miejscu wymienić **Góry Orlickie, Bystrzyckie, Pasmo Śnieżnika Kłodzkiego i Hejszowinę z Górami Stołowymi.**

Punktem wyjściowym wędrówek narciarskich w **Góry Orlickie i Bystrzyckie** są Duszniki - Zdrój. Jest to równocześnie największy ośrodek sportów zimowych Ziemi Kłodzkiej, wyposażony w doskonałą skocznię narciarską i 2-kilometrowy tor saneczkowy.

Najbliższa okolica Zdroju i sąsiedniego miasta — Dusznik obfituje również w doskonałe tereny narciarskie o charakterze lokalnym.

Trasa dłuższej wędrówki w Góry Orlickie prowadzi z Dusznik - Zdroju doliną Bystrzycy na południe do Zieleńca (Grunwald). Miejscowość ta położona jest na wschodnim zboczu Gór Orlickich, a ponieważ ich zbocza są tu słabo zalesione, Zieleniec stał się jakby małym ośrodkiem narciarskim. Stąd wiedzie malownicza trasa na Międzywierch 1084 m, jeden z najwyższych szczytów tych gór, przepołowiony polsko-czeską granicą. Z jego szczytowej wieży rozciąga się wspaniały widok na czeską stronę, sięgający aż po okolice Pragi.

Z Zieleńca prowadzi wzdłuż granicy przez Lasówkę (Kaiserwälde) trasą narciarska w Góry Bystrzyckie z ich najwyższymi wzniesieniami Wrześniem (Heildelberg) 977 m i Sową Górą (Eulen Berg) 978 m. Ze względu na gęste zalesienie trasy narciarskie w Górach Bystrzyckich ograniczają się do dróg leśnych. Jedynie wschodnie ich zbocza nad Nową Bystrzycą i Ponikwą (Verloren Wasser) pozbawione są lasów i pozwalają na swobodne zjazdy narciarskie do tych miejscowości.

Również dogodnymi punktami wyjściowymi dla wędrówki w Góry Bystrzyckie są Bystrzyca Kłodzka i Międzylesie, ostatnia stacja graniczna na trasie kolejowej Wrocław — Praga. Obie te miejscowości mogą być użyte także jako punkty wyjściowe dla wycieczek w kle-

runku wschodnim w Pasmo Śnieżnika Kłodzkiego 1425 m. Najkrótsza trasa na ten szczyt prowadzi z Bystrzycy Kłodzkiej przez stację klimatyczną Międzygórze (Wölfelsgrund). Międzygórze leży u stóp Śnieżnika, który stąd podobny jest do ośnieżonej kopuły, górującej nad sąsiednimi zalesionymi górami. Od Międzygórza zaczyna się właściwe podejście, dość stromą leśną drogą aż do stóp nagiej kopy szczytowej. Szczyt Śnieżnika, pozbawiony lasu stanowi jeden z najlepszych terenów zjazdowych w górach Obszaru Kłodzkiego. Znaczenia dodaje mu szczytowe schronisko, obok którego wznosi się wysoka wieża widokowa.

Powrotny zjazd ze Śnieżnika prowadzi ku północy przez Bolesławów (Wilhelmstahl) i Stronie Śląskie (Seitenberg) do Lądka - Zdroju, połączonego linią kolejową z Kłodzkiem.

Znaczenie **Hejszowiny i Gór Stołowych** dla turystyki narciarskiej jest o wiele mniejsze niż obszarów poprzednio wymienionych. Powodem tego jest głównie budowa geologiczna i w związku z tym rzeźba tych gór, które charakteryzują się prawie pionowymi skalistymi zboczami i płaską wierzchowiną, gęsto porośniętą lasem. Dla dalszych wędrówek narciarskich wykorzystywać tu można szerokie drogi leśne jak prowadząca wierzchowiną droga leśna, która odgałęzia się od szosy Nowa Polanica (Neu-

heide) — Szczytna (Rückers). Otwarte zjazdy możliwe są w obszarze Hejszowiny na niższych częściach zboczy, poniżej granicy lasu. Mają one raczej charakter lokalnych terenów, łatwo dostępnych. Ośrodkami narciarskimi są tutaj Polanica - Zdrój i Kudowa - Zdrój. Obydwie te miejscowości leżą przy trasie kolejowej Kłodzko — Kudowa.

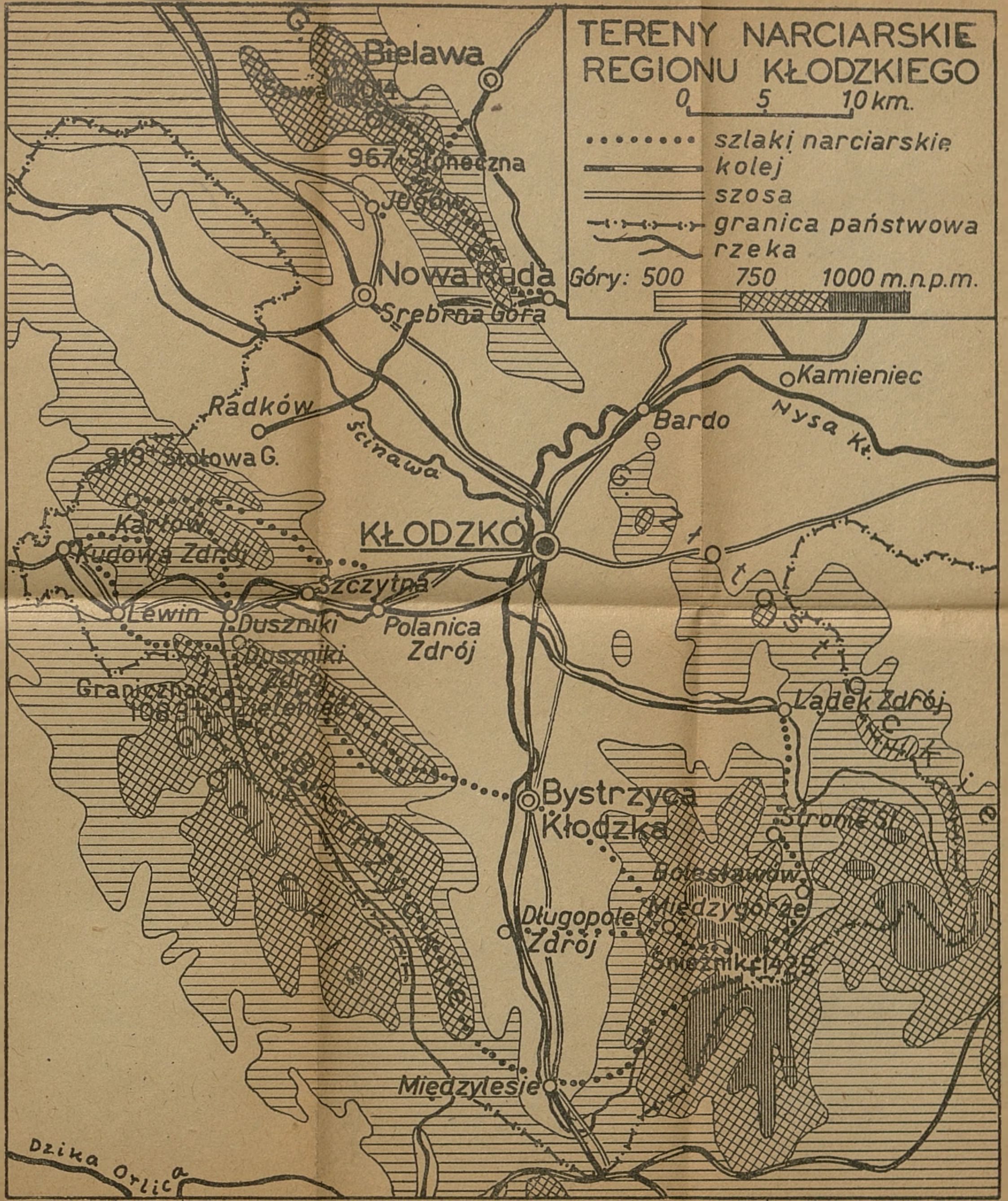
6. **Masyw Sobótki.**

Dla uprawiających sport narciarski mieszkańców Wrocławia najbliższym wzniesieniem jest samotny masyw Sobótki 718 m. Dogodne połączenie kolejowe ze stacją Sobótką, które pozwala na urządzanie jednodniowych wycieczek narciarskich predysponuje Sobótkę jako lokalny teren narciarski Wrocławia. Wskutek jednak gęstego zalesienia możliwe jest użycie dla zjazdów tylko krętych dróg leśnych, co wymaga już pewnego opanowania kunsztu narciarskiego. Sobótka jest więc dostępna raczej już dla zaawansowanych narciarzy, a tylko niższe, rzadziej zalesione zbocza mogą być wyzyskiwane jako teren ćwiczebny dla początkujących.

Położona u stóp masywu miejscowość Sobótka, posiadająca kilka hoteli i restauracji, pozwala na spędzenie w masywie Sobótki również i kilkudniowych urlopów, połączonych z wędrówkami narciarskimi.



Wojciech Walczak
KARKONOSZE
0 1 2 3 4 5km.
miejscowości
kolej i stacja kol
szosa
droga turystyczna
schronisko polskie
" czeskie
granica
szczyty z wysokością w m
skały
urwiska i ściany skalne
strumień i staw
szlaki narciarskie
Szklarska Poręba
747
750
657
Zamek Chojnasty (Kynast)
Jagniątków
Zachełmie
706
wodospad
Przesieka
wodospad
709
Schr. Kasprowicza
Luboch
1296
Szrenica
1362
Stare Śląskie Schr.
Śnieżne
Jamy
1508
Osecka b.
1390
Sokolnik
Deska
1408
Wk. Szyszak
1424
1079
Panieński Kamień
1405
Petrovka
1112
928
869
Wang
Karpacz
Bierutowice
Wilcza Poręba
Wysokie Koło
Łabska b.
Martinova b.
Moravská buda
Płasi Kamień
1221
Śpindlerovka
Mł. Koło
1388
Południk
1423
1204
Schr. Br. Czecha
Y.M.C.A.
Wielki Staw
1446
Mł. Szyszak
Srebrny Grzbiet
1488
Samotnia
Strzecha Akademicka
Mała Kopa
1375
Mł. Staw
Czarna Kopa
1407
Schr. Wierchy
Schr. Wyspiańskiego
Śnieżka
1605
Karkonosz
Łaba
Lysá hora
1343
Kotel
1434
Zlaté návrší
1350
Mědvedí b.
1033
Pevnost
Leinerovy budy
1200
Ptačí vrch
Medvědín
1241
Dívčí lávky
1314
Kozí Grzbiet
Renerova buda
Luční buda
1434
Studnićná
1560
Luční hora
1555
Horní Rokytnice
Špindlerův Mlýn
Mechovinec
1079
Vlčí hřbet
1115
Kozel
910
1273
Železná hora
Kýrovka
1363
Stoh
1317
Plaňina
1426
Růžová hora
1388
1168
Lví h.
Leišnerovky
1046
Černá skala
Pláň
1190
Velká Úpa


TERENY NARCIARSKIE
REGIONU KŁODZKIEGO
0 5 10 km.
szlaki narciarskie
kolej
szosa
granica państwowa
rzeka
Góry: 500 750 1000 m.n.p.m.
Bielawa
967 Słoneczna
Nowa Ruda
Srebrna Góra
Kamieniec
Bardo
Nysa Kł.
Radków
Ścinawa
919 Stołowa G.
Karłów
Kudowa Zdrój
KŁODZKO
Szczytna
Lewin
Duszniki
Duszniki Zdrój
Polanica Zdrój
Graniczna
1084 Zieleniec
Lądek Zdrój
Bystrzyca Kłodzka
Stronie Śl.
Bolesławów
Międzygórze
Długopole Zdrój
Śnieżnik 1425
Międzylesie
Dzika Orlica

Półrocze II	N	P	W	Ś	C	P	S
Lipiec					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
Sierpień	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
Wrzesień				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		
Październik						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						
Listopad		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
Grudzień				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

R 30363
Drukarnia Nr 9, Spółdzielni Wydawniczej
»Czytelnik«, Katowice, ul. 3 Maja 12